vida simples

OUTUBRO 2016 EDIÇÃO 176

A arte de pedir

Aprender a sinalizar que precisamos de ajuda é essencial para superar as dificuldades do caminho com sabedoria e coragem

Crianças felizes
Por que brincar dá significado para a vida

Inseguro, eu?
Como ter mais confiança em si mesmo

Boas histórias
Livros que ajudam a amadurecer

MINISTÉRIO DA CULTURA APRESENTA

ARTE NOS HOSPITAIS

TEMPORADA TEATRAL PARA 20 MIL PESSOAS

Em 2016, o **Canto Cidadão** realizará 1080 apresentações teatrais gratuitas para 20 mil pessoas em hospitais públicos e filantrópicos da Grande São Paulo. Da recepção à UTI, o público assistirá a cenas inéditas com o tema *"Vi boas imagens, ouvi boas palavras, vivi bons encontros"*. Desde 2002, a organização já beneficiou mais de três milhões de pessoas com programas socioculturais e educativos. Saiba mais pelo **www.cantocidadao.org.br** e redes sociais.

REALIZAÇÃO

PATROCÍNIO

vida simples

OUTUBRO 2016

pág. 30
Um pequeno grupo de mulheres pratica a pesca artesanal no Ceará

FOTO FERNANDA OLIVEIRA E SÉRGIO CARVALHO

nesta edição

todo mês

Colunistas

Posso entrar?

QUANDO ERA PEQUENA, meus pais viajavam quase todo ano para Recife, cidade natal da minha mãe e onde minha avó, tias e primos moravam. Era delicioso chegar e ser recebida pelos abraços calorosos, sol quente e barulho do mar. Foi lá que tive as férias mais incríveis da minha vida, conheci sabores e aromas intensos e também onde fui apresentada para uma dança chamada ciranda. Nela, as pessoas se movimentam em roda, em passos cadenciados, e cantam. Mas para que a ciranda aconteça é preciso se dar as mãos. Quando alguém entra, pede de maneira respeitosa e quase silenciosa para fazer isso: mãos entrelaçadas se soltam, abrem espaço e você passa a fazer parte daquilo. Você, então, guia e é guiado, todos juntos ao som da melodia. É lindo de ver e delicioso de participar. Ao ler a reportagem escrita pela querida Liane Alves, me lembrei da ciranda, dos passos e da solicitação "para entrar". Na vida também há que se pedir, e na cadência do dia a dia formamos nossas rodas. O texto de Liane conversa com a alma. E nasceu de uma leitura despretensiosa da obra *A Arte de Pedir*, da artista Amanda Palmer. Pedir, afinal, não é tão simples como imaginamos. Às vezes demanda humildade, às vezes coragem. O importante é pedir, entrar na roda. Viver, enfim. A saber, esta VIDA SIMPLES, além de ser a nossa edição de aniversário (14 anos!), feita por uma equipe apaixonada pelo que faz e por todos os leitores, é dedicada às ações de conscientização do câncer de mama. Delicadamente eu peço: cuide de você, procure seu médico regularmente. A vida é boa demais pra gente sair da roda antes de ela terminar. Até mês que vem.

Ana Holanda, editora

Diretor-Superintendente
Edgardo Martolio

Diretores Corporativos
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Financeiro: Osmar Lara
Jurídico e RH: Wardi Awada

Diretor Executivo
TI: Cícero Brandão

Diretores
Publicidade: Maria Rosária Pires
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

Gerências
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Finanças e Controle: Marina Bonagura
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

(Lançada em 2002)

vida simples

Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designer: **Paola Viveiros**. Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório** (*Executiva de Negócios*)

vidasimples.uol.com.br

Áreas Compartilhadas
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*Editora*), Rogério Pallatta (*SP*), Cadu Pilotto e Fabrizia Granatieri (*RJ*); Amanda Loureiro, Mariana Sardinha, Ramiro Pereira, Samantha Ribeiro e Tainara Passos (*Assistentes*); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Adriana Trujillo (*Editora Assistente*) e Cauê Yuiti (*Designer*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Gustavo Mendes (*Editor de Arte*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Fernanda Wassermann; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

Internet e Mídia Digital
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

Redação e Correspondência
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: (11) 2197-2000, fax: (11) 3086-4738; **RIO DE JANEIRO**: Rua Barão da Torre, 334 A, Ipanema, CEP: 22411-000, RJ, Brasil, tel.: (21) 2113-2200, fax: (21) 2543-1657; **ESCRITÓRIO COMERCIAL BRASÍLIA**: Edifício Le Quartier Bureau, SHN Quadra 1 Bloco A, S/N, 12ª andar - Sala 1209, Cep: 70701-010, Brasília, DF, Brasil, Tel: (61) 3536-5138 / (61) 3536-5139, e-mail: carasbrasilia@caras.com.br

VIDA SIMPLES 176 ISSN (977167876000), ano 14, nº 11 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para 0800-777 3022 ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

Serviço ao Assinante
Grande São Paulo: (11) 5087-2112 - Demais localidades: 0800-775 2112
www.abrilsac.com
Para Assinar
Grande São Paulo: (11) 3347-2121 - Demais localidades: 0800-775 2828
www.assineabril.com.br

Impressa na Gráfica Abril:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP
Revistas da Editora CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV*) **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

Principais Prêmios & Eventos da Editora CARAS
Ilha de Caras | Melhores Empresas para Você Trabalhar | Prêmio Contigo! de Televisão Café com Você RH | Prêmio O Melhor da Arquitetura | Castelo de Caras | Melhores Empresas para Começar a Carreira | Prêmio Bola de Prata | Semana do Bem Estar

Editor Responsável
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; **FOTO DA CAPA** ILYA AKINSHIN/SHUTTERSTOCK

Envie comentários e sugestões pelo e-mail **VIDASIMPLES@MAISLEITOR.COM.BR**, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: **VIDASIMPLES.UOL.COM.BR**

Participe de nossas redes sociais:
FACEBOOK revistavidasimples
INSTAGRAM vidasimples
TWITTER @vidasimples

Infelicidade no trabalho

Eu já amava a revista antes de ser diagnosticada com um câncer de mama, em fevereiro de 2014. Na época, parecia receber as edições sob medida para os desafios que enfrentava. Hoje, após decidir desacelerar a vida profissional para buscar mais propósito e significado à minha atividade, vem a série *Dilemas* com o tema *Infelicidade no Trabalho*. Só posso agradecer, mais uma vez.
— Frances Baras

Empatia

Descobri a revista em um momento de crise, no qual eu precisava relembrar a pessoa que era e que quero ser. Me redescubro a cada mês, há cinco anos. Adoro os colunistas – já fiz até um trabalho na faculdade baseado na obra da Diana Corso sobre os contos infantis. E hoje gostaria de elogiar o Lucas Tauil de Freitas. Ele sempre mostra ter grande empatia pelas pessoas e, consequentemente, pelo mundo e todas as criaturas com que dividimos essa vida. E em seu artigo *Autocrítica do Privilégio* ele demonstrou realmente ser uma pessoa iluminada. Ter empatia já é um dom raro. E ter a humildade e desprendimento de reconhecer os próprios privilégios é divino. Gratidão.
— Ana Carolina Bezerra da Silva

Amiga ilustre

Moro numa cidadezinha do interior que não tem banca de revistas, mas tem uma pequena rodoviária, às margens da BR, local de chegadas e partidas e de muitas emoções. Pois é exatamente nesse lugar que vivencio, todos os meses, a alegria de receber minha revista. Existe toda uma logística para a sua chegada e mobilizo várias pessoas nessa operação: entro em contato com o jornaleiro da banca da rodoviária de Feira de Santana (distante quase 150 km), faço o depósito na conta dele, que entrega minha revista para o cobrador de um ônibus cujo destino é uma cidade que fica à frente da minha. No horário certo em que ele passa por aqui, largo o que estou fazendo e vou para a rodoviária receber a amiga ilustre. Que maravilha! Sim, eu sei que poderia fazer a assinatura e recebê-la em minha casa. Mas ainda não tive vontade de deixar de viver essa alegria gostosa todo mês, de receber uma grande amiga na rodoviária. Obrigada a vocês por enviá-la para mim com tanto cuidado e carinho.
— Jeannette de Souza Lima

Solidão

Muito interessante a matéria sobre solidão e solitude e bem bacana o documentário citado *Do Lodo ao Lótus*. Aproveitei para assisti-lo também. Muito bom.
— Anellise Ramos

Leitura mágica

As matérias da VIDA SIMPLES se superam a cada edição. Agradeço a dedicação e o amor dos autores que me proporcionam essa leitura mágica. Como retratou a coluna *Como Encontrar em Nós Nossa Melhor Companhia?*, de Eleonora Nacif, senti essa necessidade de realizar uma viagem sozinha há alguns meses, em busca de autoconhecimento, e assim o fiz com destino ao Vale do Capão. Foi uma viagem profunda, de conexão com meu interior, proporcionada pela meditação, contemplação da natureza, massagens terapêuticas, trilhas e leitura novamente de várias edições anteriores da revista. Experiência incrível!
— Synthia Dantas de Souza

#vidasimples14anos

@vilmascfrutuoso

@dennina22

@mamycolussi

@rafalobato

@altieriteixeira

@ceudeborboletas

@doramendesfotografia

@amcsrossi

@psicologia_criativa

@rogeriabulla

@dandarahahn

@sub.mer.gir

@thadeumeirelles

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

Compartilhe

TEXTOS E EDIÇÃO *Débora Zanelato*

Um olhar de esperança

Fotógrafos brasileiros registram a alegria de crianças que tiveram sua vida transformada pelo trabalho voluntário

ABRAÇOS E SORRISOS afetuosos embalados por músicas e danças típicas moçambicanas. Assim eram recebidos dois desconhecidos brasileiros, por uma gente que já nasce em meio à fome, à falta de água e em um lugar onde o vírus do HIV contamina mais pessoas a cada dia. Gustavo Arrais e Deborah Maxx, fotógrafos brasileiros, viajaram para Moçambique a fim de registrar a vida de crianças e adultos amparados pelo trabalho voluntário da ONG Fraternidade sem Fronteiras, que cuida de mais de 5 mil crianças órfãs de pais portadores do HIV. Por lá, encontraram uma realidade cruel, mas uma gente acolhedora e resiliente. "O que mais nos impressionou foi a alegria do povo moçambicano e das crianças. Elas imediatamente se conectavam conosco, e pediam animadas para serem fotografadas", conta o casal, que se comoveu com tantas histórias. Gustavo e Deborah retornaram depois de dez dias em Moçambique, mas não eram mais os mesmos. "Foi difícil, nossos valores foram todos revirados", diz Gustavo. O trabalho fotográfico virou exposição, que vai passar por cidades como São Paulo, Nova York, Miami e Londres, e toda a renda dos ingressos será destinada à perfuração de novos poços de água em Moçambique.

FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS
http://bit.ly/2bNV8rx

Diário de um câncer

Depois do diagnóstico de um nódulo na mama, jornalista documenta em uma websérie sua jornada de mudanças e de superação da doença

UM DIAGNÓSTICO de câncer é sempre uma surpresa, que altera radicalmente a vida. "Ninguém está preparado. Você só pode fazer suas escolhas e acreditar no final que tudo vai dar certo", diz a jornalista Daniella Zupo, diagnosticada com um câncer de mama e que decidiu contar sua experiência dolorosa porém transformadora em uma websérie chamada *AHO – Diário de um Câncer*. Em episódios semanais, Daniella nos aproxima da doença, da qual ainda resistimos a falar abertamente. "Também quero que as mulheres saibam que não estão sozinhas e que temos, apesar da dor, uma potência transformadora nessa jornada", diz.

AHO | www.youtube.com/daniellazupo

Cursos da USP online

INSPIRADA na prática de universidades internacionais, a Universidade de São Paulo lançou a plataforma online e-Aulas da USP, com cerca de 800 videoaulas livres e gratuitas que são parte de diversos cursos oferecidos pela instituição, nas três áreas: exatas, humanas e biológicas. São aulas de cursos como arquitetura, astronomia, engenharia da computação, filosofia, letras e até medicina. Assim, além de ajudar alunos que cursam essas carreiras, a plataforma beneficia vestibulandos e também gente interessada por essas áreas que não pensa em fazer uma nova graduação mas pode saciar o interesse que tem por outros temas.

E-AULAS USP
http://eaulas.usp.br/portal/home

COZINHEIROS IMIGRANTES

SÓ EM 2015, quase 20 mil refugiados chegaram à França em busca de uma terra segura. Mas faltam oportunidades para essas pessoas. Por isso, dois chefs franceses, Louis Jacquot e Sébastien Prunier, criaram o buffet Les Cuistots Migrateurs (Os Cozinheiros Imigrantes, em tradução livre). Lá, só refugiados são contratados e o menu tem pratos típicos. Uma forma de valorizar cada cultura e aproximar as pessoas através da comida.

LES CUISTOTS MIGRATEURS | http://lescuistotsmigrateurs.com

FOTOS DIVULGAÇÃO

Van Gogh em detalhes

Museu disponibiliza online obras do autor em alta resolução, permitindo observar e apreciar as pinceladas do artista

EXPRESSIVAS, ágeis e inconfundíveis, as pinceladas de Van Gogh impressionam pelo movimento e composição que criam em suas obras. Quem gosta do artista agora pode observar, bem de perto e em uma riquíssima resolução, um acervo com mais de mil obras do pintor pós-impressionista holandês, disponibilizadas para download pelo site do Museu Van Gogh, em Amsterdã. A produção inclui autorretratos, desenhos e pinturas, principalmente a dos camponeses, de girassóis e paisagens, temas recorrentes em seus quadros. Entre eles está o *Campo de Trigo com Corvos (ao lado)*, a última obra de Van Gogh. Ele morreu em 1890, aos 37 anos, dois dias depois de ter dado um tiro em si mesmo. O acervo é uma oportunidade de contemplar a beleza da obra de um artista que, em vida, vendeu apenas um quadro, e teve sua genialidade reconhecida somente depois de sua morte.

VAN GOGH MUSEUM
http://bit.ly/2bXZcst

[1]

Vovô que tricota gorros

Morrie Boogaart é um senhor americano de 91 anos que, depois de aprender a tricotar, passou a confeccionar toucas para doar a moradores em situação de rua

NÃO EXISTE IDADE para aprender uma habilidade nova. E menos ainda para continuar ajudando a quem precisa. Morrie Boogaart é um senhor americano que vive em um lar para idosos em Grandville, Michigan, nos Estados Unidos. Aos 91 anos, ele já tricotou mais de 8 mil gorros de lã. Ele aprendeu a técnica em 2001, quando foi morar com a filha, depois de fazer uma cirurgia. Logo Morrie começou a tricotar, e não tem ideia de quantas toucas já fez. "Eu parei de contar quando completei 8 mil", diz, enquanto suas mãos, ágeis, não perdem tempo entre os fios. O senhor tem um câncer de pele e passa todo o tempo em uma cama, recebendo cuidados paliativos. Mas, ao contrário do que poderia se esperar, se diz muito satisfeito e animado com sua atividade. "Eu me sinto muito bem tecendo cada gorro. Ajudar as pessoas é o que me motiva a continuar", conta ele, que, diariamente, pensa nas cores, texturas e composição do próximo acessório.

MORRIE BOOGAART
http://bit.ly/2bFi903

TIJOLOS DE PLÁSTICO

OS PLÁSTICOS RETIRADOS DOS OCEANOS estão se tornando tijolos resistentes para erguer construções mais ecológicas. Essa é a invenção do neozelandês Peter Lewis, à frente da Byfusion, uma startup americana. Os materiais não precisam ser previamente classificados nem lavados e o processo cria blocos duráveis, já utilizados em barreiras de estrada. Agora a intenção é ampliar seu uso para outras aplicações.

REPLAST | www.byfusion.com

Com um rolinho de tinta, coletivo de artistas pinta bueiros de cidades e transfere a estampa para camisetas, bolsas e acessórios

O chão vira estampa

Coletivo alemão transforma bueiros de cidades em desenhos de camisetas, recontando a história de um lugar e atraindo o nosso olhar para os detalhes do cenário urbano

TINTA, ROLINHO DE PINTURA e um bueiro. Pronto, é o que você precisa para compor estampas exclusivas e representativas de uma cidade, já que cada metrópole imprime nessas tampas de metal uma identidade local. A ideia de ressignificar esses objetos urbanos com o olhar da serigrafia é do coletivo de artistas alemães Raubdruckerin, que já passou por cidades como Berlim, Lisboa, Paris e Amsterdã. O que eles fazem é passar tinta sobre essas superfícies e depois pressionar uma camiseta ou bolsa sobre a peça, e o decalque está pronto. "Essas superfícies também contam a história de cada lugar", diz Emma France, fundadora do Raubdruckerin, cujo significado da palavra que dá nome ao coletivo quer dizer algo feito de forma pirateada, não autorizada. "A principal motivação do nosso projeto é sensibilizar as pessoas, para que elas passem a enxergar esses detalhes, essas pequenas coisas que aparentemente não teriam importância na nossa vida", diz Emma. Mesmo se você não for decalcar os bueiros da sua cidade, fica a dica para, ao menos, observar esses detalhes.

RAUBDRUCKERIN
www.raubdruckerin.de

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] SPECTRUM HEALTH BEAT

Um lembrete para economizar água

Marca de cosméticos alemã traz em seu próprio nome o aviso para fecharmos a torneira enquanto utilizamos seus produtos

SABEMOS que desligar o chuveiro enquanto nos ensaboamos pode poupar valiosos litros de água. Só que implementar um novo hábito, ainda simples, nem sempre é fácil. Para nos lembrar disso, uma marca de cosméticos naturais alemã traz a ideia em seu próprio nome. Stop the Water While Using Me (Pare a Água Enquanto Me Usa, em tradução livre) traz o aviso estampado na embalagem de seus produtos, para ninguém dizer que se esqueceu de fechar o registro. Do xampu ao creme dental, o lembrete está lá para dar uma ajudinha. Além disso, a marca é vegana e só utiliza elementos orgânicos, óleos e essências naturais. Não aplica qualquer corante ou aromas sintéticos e também não faz teste de seus produtos em animais. As embalagens, recicláveis, também permitem o uso de refil, reduzindo o impacto de mais material no meio ambiente. A marca também iniciou uma campanha chamada Good Water Projects, uma iniciativa que apoia projetos em busca de melhorar o acesso à água em regiões onde esse recurso é escasso, principalmente no continente africano. Assim, parte da compra desses produtos é destinada a projetos inspiradores e de ajuda humanitária. Um exemplo bacana de como empresas podem fazer de seu negócio uma forma de melhorar, ao menos um pouquinho, o mundo.

STOP THE WATER WHILE USING ME
http://bit.ly/2cbFoQO

Quer carona para a escola?

Movimento forma grupos de alunos que vão a pé para o colégio, despertando-os para o valor de caminhar e se conectar com a cidade

SERÁ QUE A GENTE precisa mesmo ir de carro para a escola se ela fica a algumas quadras de casa? E se nos organizássemos em grupos e fôssemos a pé? Essa foi a ideia da professora Carolina Padilha. Ela criou no ano passado o Carona a Pé, uma iniciativa em São Paulo que reúne a comunidade escolar e organiza grupos de alunos de 4 a 12 anos que vão caminhando até o colégio. Em horário preestabelecido e roteiro definido, os alunos, acompanhados de adultos, vão e voltam da escola. Essa simples prática traz benefícios incríveis. "Amplia a segurança, torna visível a presença das crianças nos espaços públicos, faz o bairro repensar sua estrutura para educá-las, convoca a comunidade a pensar na mobilidade e ainda estreita os vínculos de amizade e solidariedade entre as famílias", diz Carolina. Além disso, o trânsito diminui e o compromisso com o horário aumenta. O Carona a Pé também apoia mais escolas a fazerem o mesmo. Um resgate do jeito simples de se locomover e que traz de presente as descobertas da cidade que só faz quem caminha.

CARONA A PÉ | http://caronaape.com.br

FOTOS [1] LETÍCIA PADILHA; DIVULGAÇÃO

Orelhão inteligente

Telefones públicos acabam de se transformar em centrais que informam usuários sobre itinerários e horários de ônibus da região

CADA ORELHÃO da cidade de São Paulo é utilizado, em média, apenas duas vezes por dia, segundo a Anatel. E são 25 mil orelhões espalhados pela capital. Enquanto isso, cerca de 2,7 milhões de pessoas que usam o transporte público por semana não têm internet no celular. E qual a relação disso? Muitos desses orelhões estão próximos aos 19 mil pontos de ônibus e pessoas sem conexão podem ter acesso limitado a horários de ônibus e suas linhas. Aí, o Smart Orelhão transformou esses telefones públicos em centrais informativas sobre horário e itinerários de ônibus que circulam no perímetro daquele telefone. Basta ligar para o número 0800 887 0878 e o sistema faz a leitura de uma base de dados aberta para saber de onde você está ligando, conecta com o sistema da SPTrans e passa informações sobre as linhas daquela região.

SMART ORELHÃO | http://bit.ly/2bXQoTk

Pedale e ganhe

Em vez de vale-transporte ou vaga no estacionamento, e se a empresa oferecesse como benefício uma bicicleta para você ir ao trabalho pedalando? Essa é a proposta do aplicativo Bike da Firma. As empresas associadas recebem a estrutura e bikes necessárias e os funcionários ainda contam com um programa de pontos que beneficia quem vai de bici. Os ciclistas em geral também podem usar o aplicativo e trocar os quilômetros rodados por prêmios e benefícios, além de obter informações sobre economia de CO_2.

BIKE DA FIRMA
www.bikedafirma.com/pt

FOTOS DIVULGAÇÃO

Kuki Bailly

Uma rede do bem

Ela criou uma rede virtual que conecta pessoas em busca de trabalho ou de novos negócios com base apenas na boa vontade — ANA HOLANDA

A DESIGNER Kuki Bailly tem sorriso doce e olhos cativantes. Filha de uma chinesa com um francês, ela aprendeu, desde cedo, a ser independente e a cuidar das próprias coisas. Kuki é criadora de uma rede de conexão profissional de grande sucesso, um grupo fechado do Facebook que, em um ano, saltou de 200 para 50 mil membros. A Dots funciona a partir da vontade das pessoas de se ajudarem, sem pedir nada em troca.

Como surgiu a ideia da rede? Há um ano, depois de um insight. Muito antes de a internet existir, eu já promovia encontros para apresentar as pessoas, conectar umas com as outras. Eu estudei numa escola internacional e ficava intrigada porque os alunos viviam falando "let's socialize" (vamos nos socializar). Um dia, perguntei por que todos queriam se socializar tanto? Uma colega me explicou que ali as pessoas ficavam pouco tempo, os pais vinham como expatriados. Então todos queriam aproveitar ao máximo o tempo que tinham juntos, porque sabiam que era breve. Assim, aprendi a dar valor para as relações, porque você pode nunca mais ver aquela pessoa. E levei isso para a vida: aproveitar o momento e dar valor para as pessoas.

Mas como você estruturou o Dots? Em 2015, quando a crise estourou e muita gente começou a perder seu emprego, tive a seguinte ideia: se todos os meus conhecidos abrissem suas agendas e se propusessem a se ajudar, resolveríamos muitos problemas, numa grande onda de colaboração mútua. Fiz uma mensagem para todos e, para minha surpresa, quase 200 retornaram. Queriam entrar nisso comigo. Então criei um grupo fechado no Facebook e dei o nome de Dots, que são pontos que só fazem sentido quando conectados.

Como a rede funciona? Você só pode entrar através de um convite, porque é um grupo fechado. E, ao entrar, sugiro que se apresente contando sua história pessoal e só depois disso diga como pode ajudar ou como o grupo pode apoiá-lo. Tem quem ofereça auxiliar o outro por meio de um atendimento jurídico ou contábil; tem quem conte sobre as tortas deliciosas e veganas que faz (e que estão à venda). Sou muito ativa no grupo, mas a rede, de certa forma, se autogerencia. E, se alguém comete algum abuso, quer ficar só se autopromovendo sem olhar para o outro, é banido.

O que você aprendeu com essa experiência? Eu sempre acreditei nas pessoas e como nos tornamos fortes quando nos conectamos de verdade. Existe muita gente do bem por aí. E o Dots é prova disso. ■

A delicada arte de pedir

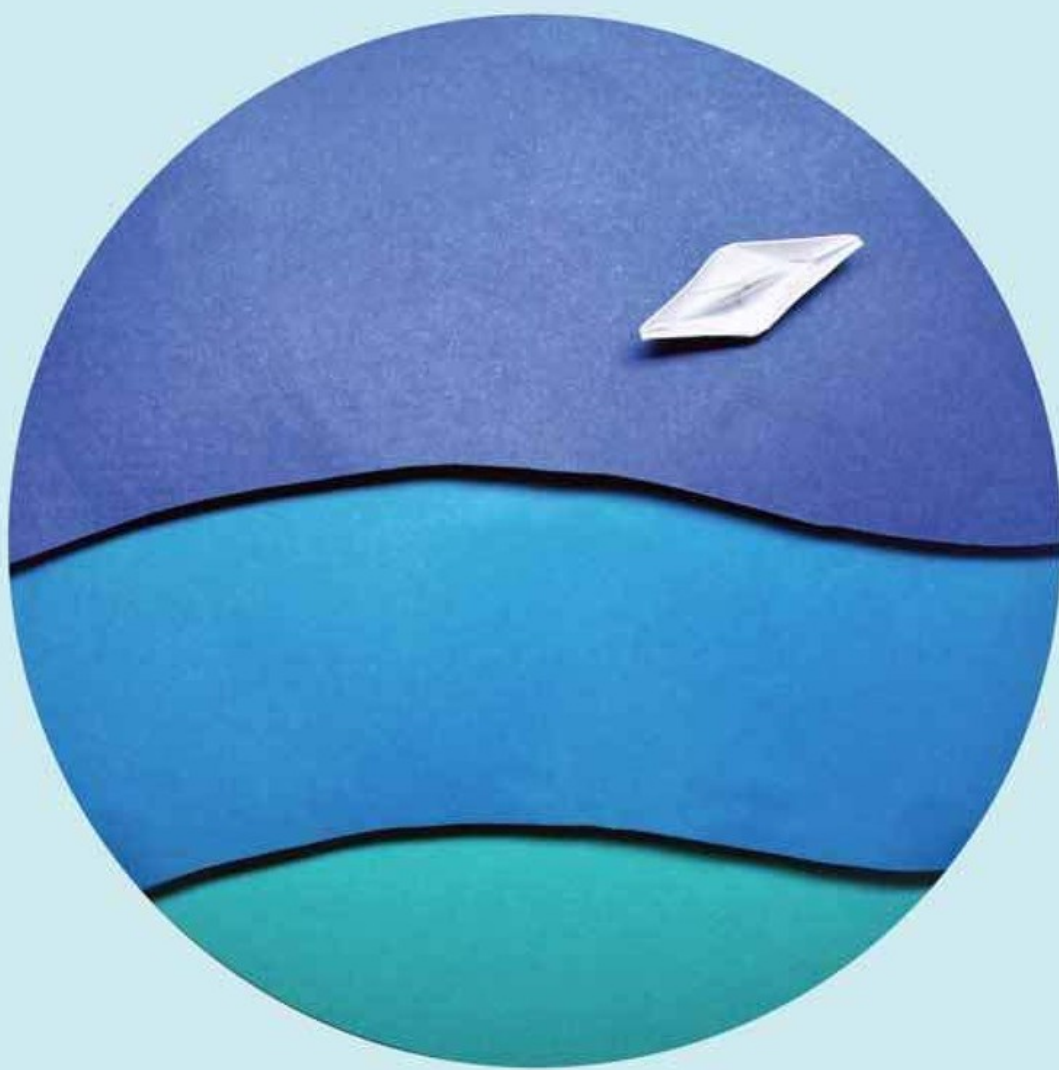
Em geral, pedimos com facilidade qualquer coisa sem importância, mas temos medo, receio da recusa quando é algo que realmente nos toca. Entenda como deixar para trás esse sofrimento

TEXTO *Liane Alves* **ILUSTRAÇÃO E FOTOGRAFIA** *Paola Viveiros*

ANTES DE SER UMA celebridade do rock, a americana Amanda Palmer ganhava a vida como estátua viva nas ruas de Boston (EUA). Com o rosto pintado de branco, luvas de cetim e um vestido de noiva vintage, cuja cauda encobria um engradado de plástico, ela se equilibrava, imóvel, por horas. E o que fazia alguém deixar uns trocados num chapéu aos pés dessa mulher de branco aparentemente com 2,40 m? Apenas as flores que ela oferecia de volta? Certamente não. Na sua mudez e imobilidade, Amanda exercitava a arte de pedir sem solicitar isso explicitamente com palavras. Com seus olhos azuis, ela entrava em conexão com quem a via. E criava um diálogo interior com a pessoa, com a certeza de que, se ela dissesse as coisas com volume suficiente dentro da própria cabeça, a mensagem transbordaria pelos olhos. E esse era o diálogo que Amanda imaginava acontecer enquanto estava imersa em seu silêncio. Ele foi descrito no seu livro *A Arte de Pedir* (Intrínseca).

"Oi", ela cumprimentava em silêncio o passante diante dela. Piscava o olho para ele e encarava detidamente seu novo amigo humano enquanto ele a observava. E, quando, mediante seu olhar profundo, ele finalmente punha algum dinheiro no chapéu aos seus pés, Amanda cravava os olhos nele e pensava: "Obrigada *(piscada)*. Aqui. Pegue uma flor *(piscada)*". E os olhos dela ainda diriam para ele: "Obrigada, estou vendo você". E os olhos do amigo humano diante dela confessariam: "Nunca ninguém me vê. Obrigado".

Amanda podia pedir sem constrangimento. Estava ali por horas no seu vestido vaporoso, no frio, calor ou chuva, só para dizer que aquela pessoa era importante, e que na massa uniforme dos homens e mulheres que passavam por ali, ela a distinguia perfeitamente do resto. Era um resgate do anonimato, da invisibilidade em que a maioria de nós vive mergulhada sem perceber. Amanda tem alma de artista, e esse é um presente inestimável nascido da sensibilidade de uma artista. Com essa oferta, ela devolvia humanidade e individualidade para quem a observava e, exatamente por isso, ela merecia gratidão.

Os diálogos imaginários dela com os passantes, inclusive, me fazem lembrar de uma pesquisa recente sobre o anonimato daqueles que vivem ou trabalham nas ruas, como lixeiros, carroceiros ou ambulantes, e o quanto a invisibilidade os machuca. Numa cidade grande, ninguém os cumprimenta de manhã, sorri ou olha em seus olhos. E é essa dor tão humana da falta de reconhecimento da presença do outro que Amanda cura e alivia ao dizer internamente: "Eu vejo você, »

Nos sentimos, em geral, à vontade para solicitar algo banal, como uma caneta ou um analgésico. Mas, quando precisamos pedir algo que vai fazer, de fato, diferença na vida, nos consideramos como esse barquinho, solitários

Para pedir com segurança, você deve estar convencido da honestidade e justeza do que vai solicitar, e também de como pretende devolver essa ajuda, mesmo que simbolicamente (isso precisa estar claro)

» você é real e existe para mim". As moedas, deixadas no chapéu, revelam o quanto aquela pessoa é grata. E esse sentimento vem da conexão, da troca silenciosa, que a revelou como alguém único, merecedor de atenção e respeito. As flores que Amanda oferece são também prova do seu agradecimento. Trocam-se presentes ali. No fundo, não se pede nada realmente.

Essa mesma visão aprendida nas ruas alicerçou o pedido que fez, anos depois, para que os fãs de seu trabalho como cantora de rock financiassem o segundo álbum de sua banda. Isso aconteceu logo após a gravadora tê-la dispensado por considerar baixo seu volume de vendas de CDs: 25 mil unidades. Blogueira e tuiteira ativa – e realmente presente na vida dos fãs –, Amanda se utilizou dessa rede para reunir o dinheiro necessário para produzir o CD e financiar a turnê. A ferramenta para isso foi o sistema de crowdfunding, ou financiamento coletivo, uma espécie de vaquinha virtual, que estava dando seus primeiros passos em 2012. Ela arrecadou cerca de 1,2 milhão de dólares com seu pedido sincero, quantia bem superior à que necessitava. E o raciocínio era o mesmo da época em que atuava como estátua viva: "Sou uma artista, se você gosta do que eu faço, me ajude a gravar um disco. Muito obrigada. Vou deixar o link na internet gratuitamente, e todos poderão baixá-lo". Uma postura honesta, íntegra, sem culpas desnecessárias, sentimentos de inferioridade, medo ou vergonha.

E aqui vamos aprender a primeira lição da delicada arte de pedir: o seu pedido tem de ser e parecer justo, não só para o outro, mas, principalmente, para você mesmo. No fundo, um pedido justo é uma troca, na qual você me ajuda agora que eu vou lhe devolver dessa ou daquela forma depois. Ou não vou poder devolver, mas você vai saber disso. "Para pedir com segurança, você deve estar convencido da honestidade e justeza do que vai solicitar, e de como pretende devolver essa ajuda, mesmo que simbolicamente (mas isso também deve ficar claro). Isto é, você tem de falar com base na sua verdade e autenticidade e não mentir ou enganar. Isso vai lhe dar calma e confiança para pedir o que for", diz a psicoterapeuta paulista Ana Maria Viegas, especialista em movimento e gestos corporais. "E essa convicção precisa estar ancorada no seu corpo. Não adianta ter uma voz segura num corpo encolhido que traduz sentimentos de medo, culpa ou vergonha", diz. A postura, o ritmo e o tom da voz – ou seja, todo o seu ser – precisam estar presentes no seu pedido de maneira integrada. "Você pode fazer isso olhando nos olhos do outro e com a espinha ereta, sem parecer arrogante ou exigente, mas sim firme, autêntico, honesto e sereno."

Para isso acontecer, é necessário sermos claros. "Por isso é bom responder anteriormente dentro de nós mesmos as perguntas que podem surgir na cabeça do outro: 'Por que estou pedindo isso? Com que objetivo? O que vou fazer se o pedido for aceito? Quem mais vai se beneficiar com esse auxílio? Como vou me comprometer e quando vou poder devolver essa ajuda?'", continua a terapeuta. "Temos de ser precisos. Todos os nossos motivos e razões precisam estar bem nítidos dentro de nós. Isso ajuda a nos dar segurança e também a quem potencialmente vai atender o pedido". Acalmadas as dúvidas e resolvido o assunto internamente, a questão se encerra e ficamos mais tranquilos. Até o corpo pode assumir uma postura menos tensa, e a respiração torna-se menos ansiosa.

É igualmente necessário deixar bem claro para nós que ninguém é obrigado a atender o que desejamos. Uma negativa sempre pode acontecer, e vamos levar essa realidade da vida o mais naturalmente possível, por favor. "Não precisamos nos abalar demais com um não. Imagine quantas negativas artistas, inventores ou escritores tiveram de escutar antes de terem seus trabalhos aceitos." Diante de uma rejeição, podemos agradecer formalmente e partir para outra, sem murchar como um boneco inflável. E é óbvio que isso depende da sua confiança, do seu lastro interno, o próximo ponto a levar em consideração.

O valor da confiança

Como a vida, ou o destino, se comportam com você? Você acredita que tem sorte? Ou acha que tem marés de sorte e azar e que é possível detectá-las? Ou, quem sabe, sempre »

E a dificuldade em pedir vem junto com o receio de nos mostrarmos frágeis em um mundo que espera de nós força e autossuficiência. Mas isso só nos afasta, do outro e de nós mesmos, e afundamos num mar de incertezas

Boa parte de nós acredita que não é merecedora do que pede. Mas, se você, mesmo inconscientemente, não acreditar que merece aquilo, dificilmente vai obter o que quer ou deseja

» desconfia do que vem pela frente, pois geralmente coisa boa não é? Não importa muito a resposta, pois ela, certa ou errada, sempre será uma crença. E boa parte da nossa vida é alicerçada nisso. Só que algumas crenças ajudam e outras vão levá-lo para um buraco sombrio. Picos de montanhas e instantes de alegria e glória, assim como os recantos mais sórdidos, fazem parte da vida e precisamos experimentá-los. Mas ficar embaixo por muito tempo e por qualquer motivo pode nos prejudicar mais do que ajudar. Por isso é sempre bom ter um lastro interno, como o dos navios, que não deixam a embarcação virar, seja de um lado, seja de outro. É necessário ter um prumo nessa vida, um norte.

Um lastro se constrói com qualidades como fé e confiança, seja na vida, seja em nós, seja num poder divino. Não existem respostas absolutas para isso. Confiança significa se fiar totalmente, ter fé em alguma coisa que para nós é muito importante. E só podemos nos entregar abertamente e sem muita resistência se não nos amarguramos demais com as más experiências. Ou podemos até nos entristecer, mas só por um tempo, isto é, nos dias ou meses necessários para que a nossa psique possa se aprumar de novo. É o lastro que não nos deixa emborcar de vez e que nos vai conduzir ao equilíbrio perdido. O cinismo, a agressividade e o sarcasmo são sinais de que ficamos virados de lado em algum ponto. A fluidez, a alegria e a leveza, ao contrário, apontam que conseguimos voltar para a nossa estabilidade. Mas, como estamos a navegar no mar da consciência, nada é definitivo. Também o equilíbrio precisa ser reajustado constantemente em seu vai e vem.

A confiança na vida, e em nós, depende basicamente de nossas vivências da infância, do apoio que tivemos da família ou de adultos significativos. Mas, se elas podem condicionar nossas crenças, não as podem determinar. Enfim, você já está bem grandinho para escolher outras diretrizes mais positivas, se não as teve antes. Pode se superar. "A resiliência se define como a capacidade das pessoas, submetidas aos efeitos de uma adversidade, de a superar e, inclusive, de sair fortalecidas de uma situação desfavorável", escreveu Boris Cyrulnik, judeu e órfão aos 6 anos, que perambulou por entidades assistenciais francesas até se tornar um médico de renome internacional, justamente um especialista em superação de traumas. "Essa capacidade de resistência é posta à prova em situações de forte e prolongado estresse, por exemplo, diante da perda inesperada de um ente querido, de abuso físico ou psíquico, de abandono efetivo, de sofrimentos causados por catástrofes naturais ou pobreza." Cyrulnik ultrapassou seus traumas infantis com a ajuda de um casal de vizinhos que o ensinou, ainda criança, a ter amor pela vida, e há décadas ajuda outras pessoas a fazer o mesmo. Ele mostra que é possível superar más lembranças de infância e voltar ao centro, ao equilíbrio, e pedir ajuda é um ato perfeitamente natural entre as pessoas que dependem umas das outras para sobreviver. Para chegar a isso você já sabe: terapia e autoconhecimento ajudam muito, meditação e oração, práticas contemplativas como tai-chi e ioga, encontros com a natureza, momentos de silêncio e solidão ou diálogos profundos com pessoas de mais sabedoria. Permita-me lhe dizer também que, nessas horas, acreditar em algo ajuda bastante. Para quem alimenta algum tipo de espiritualidade, pedir torna-se natural e uma expressão da própria fé.

O xis da questão

Bom, até agora falamos do que pode nos ajudar na hora de fazer um pedido: como podemos pensá-lo em termos de uma boa troca, a importância de sentir honestidade e justeza ao fazê-lo, assim como o valor do corpo, da confiança interna e do equilíbrio. Daqui para a frente vamos nos referir ao que pode nos atrapalhar nesse momento. Ninguém pode dizer que é fácil, por exemplo, pedir dinheiro emprestado aos próprios pais, ou aos filhos. E não adianta termos todas as justificativas do mundo para isso (falta de trabalho, doença, despesas inesperadas). Vamos nos culpar e nos sentir miseráveis mesmo assim. Também não é simples pedir que um amigo guarde seus móveis na garagem porque você não pode pagar um depósito ou pedir uma chance ao parceiro que foi embora – e você »

Mas, quando sinalizamos que precisamos de algo, seja a ajuda de um vizinho ou dos pais, percebemos que o maior inimigo é a gente mesmo. O outro pode dizer não, é claro. Mas tem muitas pessoas dispostas a estender a mão

Fazer um pedido de ajuda requer autenticidade e vulnerabilidade. Quem pede sem medo aprende a dizer duas coisas, com ou sem palavras: mereço pedir e não tem problema se você disser não

» ainda acredita que o relacionamento pode dar certo. Mas, muitas vezes, não é o outro que torna isso complicado. Ele talvez compreenda e aceite seu pedido. Quem dificulta é você. Então, para tratar desse assunto, vamos começar pela pergunta: por que pode ser tão doloroso pedir algo importante a alguém?

Existem algumas respostas para isso. A primeira delas é: porque ficamos expostos e vulneráveis. E temos horror disso. Ou melhor, o ego tem. Toda aquela construção presunçosa que mantemos com duro esforço de nos mostrarmos autossuficientes, brilhantes e inteiros pode ruir se isso for para nós motivo de vergonha, complexo de inferioridade, sensação de fracasso ou pânico diante da possibilidade de uma recusa. "Nos anestesiamos continuamente com divertimentos, busca pelo prazer, viagens só para não provar a imensa dor e vergonha de nos sentirmos vulneráveis, expostos, imperfeitos, insuficientes, inadequados, impotentes", diz a pesquisadora americana Brené Brown em suas palestras. E é isso mesmo o que acontece. Mas se a vulnerabilidade é o berço desses sentimentos negativos ela também é terreno fértil para brotar o amor, a compaixão, e a alegria de saber que, nus e vulneráveis, somos todos iguais.

Porém, para muitos de nós, fazer um pedido traz tanto sofrimento que pode, na hora H, nos fazer chorar. Nos sentimos pequenos, inferiores, humilhados. E é essa justamente a visão distorcida da história. Por isso desconfie muito dos sentimentos negativos que podem assolar sua alma nessa hora. A sensação de humilhação, na verdade, pode nascer de nossa vaidade ou orgulho ferido. O sentimento de vergonha pode revelar a dureza de nosso autojulgamento e um perfeccionismo implacável. Já o medo, em geral, esconde um conjunto de expectativas negativas sem nenhum fundamento e até uma tentativa de autossabotagem. Então, ao perceber que está passando a perna em você mesmo, respire fundo. Tome um banho de mar ou de cachoeira (chuveiro também serve), caminhe por um parque e jogue fora esse peso inútil. Expire o medo e inspire confiança. Expire a vergonha e inspire a coragem. Expire a humilhação e inspire o amor-próprio. Pedir é ter confiança no outro, e uma instância natural da vida. Só isso. Hoje é você que pode, amanhã é o outro a quem você pediu, uma ciranda eterna. Então para que sofrer tanto? Relaxe... Fazer um pedido não é tão importante assim.

E aqui vou revelar um segredo, algo que realmente faz você tremer de medo nesses momentos. É um motivo inconsciente, e por isso pode passar batido. Cá entre nós, que ninguém nos ouça, mas a verdade é que boa parte de nós acredita que não somos merecedores daquilo que pedimos. E, preste atenção, se você, inconscientemente, não acreditar que merece o que pede, dificilmente vai obter aquilo. Se isso acontecer com você, se dê conta disso e procure saber as causas. Dê um tempo. Autorreflexão, coaching, terapia, leitura de livros, aconselhamento espiritual, neurolinguística, um elenco de técnicas e métodos pode ajudá-lo a encontrar o motivo. Antes de pedir, portanto, seria melhor você se aprofundar nessa questão, e respondê-la com sinceridade.

Sem medo da conexão

Vamos voltar à noiva do começo da história. Tudo o que ela fazia era entrar em conexão profunda, inclusive com um desconhecido. Esse é o nosso maior temor. "Todos os dias escolhemos inúmeras vezes se vamos pedir ou nos afastar uns dos outros. Pensamos se seria muito abuso solicitar ao vizinho que dê comida ao gato. Consideramos a decisão de dar as costas a um companheiro, de apagar a luz de um relacionamento, em vez de pedir que ele diga qual é o problema", escreveu Amanda Palmer em seu livro. "Fazer um pedido de ajuda requer autenticidade e vulnerabilidade. Quem pede sem medo aprende a dizer duas coisas, com ou sem palavras: mereço pedir e não tem problema se você disser não."

Simples e verdadeiro. E uma grande oportunidade para nos tornarmos mais humildes e humanos, duas palavras que têm a mesma raiz: *humus*, terra. Pedir nos coloca mais próximos da terra, do outro e de nós mesmos. Não tenha medo. Peça. ■

LIANE ALVES *normalmente é direta para pedir. Ela escreve também para o site* redlotus-spiritualtravels.com

Essa relação de suporte, de pedir com abertura de coração, é essencial para a nossa sobrevivência como comunidade (ou barquinhos em alto-mar). É nas relações, na troca, que nos fortalecemos e aprendemos

DILEMA:
INSEGURANÇA

COMO TER MAIS CONFIANÇA EM SI MESMO?

Ser mais confiante nas suas decisões e demonstrar isso para as pessoas pode não ter relação com ser mais ou menos competente. A segurança está ligada à sua fé interna, à força que vem de dentro. É deixar seu eu verdadeiro ser visto, é ser honesto consigo mesmo em cada uma de suas escolhas

TEXTO *Stephen Little* **DESIGN** *Paola Viveiros*

UM VELHO E SÁBIO amigo me disse uma vez que todos, bem no fundo, buscam confiança. Isso me parece ser verdade. A confiança é extremamente atraente. Em geral, é o que está por trás de nosso respeito e admiração por muita gente. A indústria da publicidade usa muito esse recurso: ela nos leva a comprar itens, que provavelmente não precisamos, mostrando pessoas que parecem confiantes. Mais do que simplesmente atraente, tudo indica que a confiança é a base de nossa saúde emocional. Não tê-la é fonte de sofrimento que muitos de nós carregamos, às vezes por tempo demais.

Então, o que é a confiança? Provavelmente, cada um tem sua ideia sobre o que ela é, mas raramente faz uma pausa para torná-la mais consciente. Nesse sentido, um bom exercício de conscientização é simplesmente pensar em duas ou três pessoas que você considera exemplos de confiança. Tente agora, antes de continuar a ler. Identifique três pessoas em uma folha de papel. Então pergunte a si mesmo: que características específicas elas têm que, para mim, representam a confiança? Depois de terminar esse exercício, você pode seguir em frente considerando a seguinte pergunta: essas pessoas

A SÉRIE DILEMAS é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e traz artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

realmente são exemplos de confiança? Esse é um exercício trabalhado na aula sobre Como Ser Mais Confiante da The School of Life.

Ideias sobre confiança em nossa cultura vão do sublime ao ridículo. Como sabemos, a ampla maioria das pessoas parece muito confiante em uma situação, e, então, fica quase irreconhecível se seus apoios emocionais normais desaparecem, deixando a insegurança tomar conta. Quantas pessoas você conhece que são imunes a isso? Quanto mais você refletir a respeito, mais confuso vai ficar. Revirar essa confusão pode parecer algo como ser um garimpeiro emocional em busca do "ouro verdadeiro".

Posso me sentir bem quando sei tudo sobre um assunto, ao caminhar com meu fone de ouvido moderno ou quando me elogiam, mas isso é confiança?

Segundo Bryan Bonner, da Universidade de Utah, a correlação entre a aparente confiança de quem fala e o quanto ele entende sobre um determinado assunto, frequentemente, é muito pequena. Ele está envolvido em algumas pesquisas muito inovadoras sobre a influência em grupos e as tomadas efetivas de decisão. Ao fazer julgamentos sobre a área de conhecimento de alguém, acredita Bonner, tendemos a nos fiar demais em características como o aparente nível de confiança da pessoa, sua extroversão, gênero e/ou raça, e não o bastante no teor de suas contribuições. Em outras palavras, se eu simplesmente repetir meu ponto de vista insistentemente e o grupo de pessoas que me ouve não parar para considerar os motivos pelos quais eu realmente possa saber do que estou falando, provavelmente o convencerei – mesmo se não tiver ideia do que estou dizendo. Em seu novo livro sobre confiança (ainda sem tradução para o português), o psicólogo Tomas Chamorro-Premuzic diz: "Sentir-se bem não aumenta a probabilidade de ser bom". Ele argumenta que, em média, a chance de as pessoas mais confiantes na equipe também serem as mais competentes é apenas 15% maior do que o acaso. Sua opinião é que, mesmo que você consiga desenvolver a confiança, não vale a pena fazer isso, porque ela não é um indicador de que você seja mais competente do que qualquer um.

Confiança real

Quando ficamos impressionados com a aparente confiança de alguém, o que realmente nos impressiona? É a confiança baseada em quanto se sabe? Ou na beleza? Ou isso vem de se identificar com uma determinada marca de produto de consumo? Uma pessoa confiante é alguém com um argumento convincente? Ou que anda com as pessoas *cool*? Ou que sempre é otimista e positiva? Fama e poder são bons indicadores de confiança? Você desenvolve confiança ao ficar o mais longe possível da ansiedade e do medo? Se a maioria de seus amigos e familiares pensa em você como um

A THE SCHOOL OF LIFE explora questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

exemplo de confiança, mas você sabe, bem no fundo, que não é – isso é o melhor que extrairemos da vida? É isso mesmo? Algumas pessoas nascem com confiança, outras não – e se você é uma destas... que pena? Se seguir o que Bonner e Chamorro-Premuzic estão dizendo, você pode até estar se perguntando se vale a pena desenvolver a confiança!

Posso me sentir bem quando sei tudo sobre um assunto ou quando caminho pela Avenida Paulista usando os fones de ouvido mais recentes ou quando as pessoas me elogiam – e posso conseguir manter esse sentimento por muito tempo –, mas isso realmente é confiança? Não importa quão confiante ou inseguro você se sinta, todos provavelmente se beneficiarão de fazer uma pausa de vez em quando para refletir sobre isso. Talvez seja o caso – por questões de entendimento – de fazermos uma distinção clara entre um tipo de confiança "superficial" ou "falsa" e o "ouro verdadeiro".

A socióloga e pesquisadora norte-americana Brené Brown parece achar que há algo mais na confiança do que simplesmente "se sentir bem". Professora de pesquisa na Graduate College of Social Work da Universidade de Houston, Brown passou mais de dez anos pesquisando características na raiz do nosso bem-estar legítimo. Em sua obra, ela destaca a importância da autenticidade como uma das qualidades essenciais do bem-estar e da confiança. Bom, todos sabemos que convencer os outros de que você sabe do que está falando é relativamente fácil. Ser autêntico é outra questão – e talvez seja aí que possamos ter uma noção de uma forma mais verdadeira de confiança que vale cultivar. Ela escreve: "Autenticidade é uma coleção de escolhas que temos de fazer todo dia. Trata-se da escolha de aparecer e ser verdadeiro. A escolha de ser honesto. A escolha de deixar nosso 'eu' verdadeiro ser visto... Se você trocar sua autenticidade por segurança, poderá ter as seguintes sensações: ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, vício, raiva, culpa, ressentimento e tristeza inexplicável".

É fácil convencer o outro que você realmente sabe do que fala. Ser autêntico é outra questão. E talvez seja esse tipo de confiança que vale a pena cultivar

Então, se todos nós, bem no fundo, estivermos buscando confiança, se pararmos um tempo para refletir um pouco mais, como estamos fazendo aqui, poderemos descobrir que nossa força interior está mais em aprender a ser mais honestos e verdadeiros com nós mesmos do que em viver o que a educadora americana Parker Palmer chama de uma "vida dividida". Talvez, mesmo de pequenas formas – começando hoje –, possamos começar a viver de uma maneira que não contradiga algo dentro de nós que soe como verdadeiro e não possa continuar sendo evitado. Talvez seja como garimpeiros, em busca do ouro verdadeiro, que precisemos começar. ■

STEPHEN LITTLE é irlandês, físico, budista ordenado, palestrante e instrutor experiente do método de Atenção Plena (Mindfulness). É também diretor do Centro de Vivência em Atenção Plena (SP), e dá aulas regulares na The School of Life no Brasil sobre Como Ser Mais Confiante, Mindfulness, entre outras.

Sereias do Ceará

Trabalho feito por uma dupla de fotógrafos mostra mulheres que, no mar, são rainhas, sereias, pescadoras

TEXTO *Ana Holanda*
FOTOGRAFIA *Fernanda Oliveira e Sérgio Carvalho*

Contrariando o machismo local, um grupo de mulheres se dedica à pesca artesanal no litoral do Ceará. Elas saem em busca de mariscos ou vão para o mar com suas redes. E, na volta, ainda cuidam de si e dos filhos

"ANTES DE SER MULHER, Sidnéia foi barco. Na Redonda, a canção era antiga, o verso machucava: *mulher no mar dá azar*. A menina era surda para preconceito, mas cedo escutou o burburinho das ondas. Aos 10, arriscou desfazer a maldição. Na primeira viagem, não vomitou, e houve quem dissesse: *essa daí nasceu no mar*." Esse trecho, escrito pela jornalista Iana Soares, faz parte do belo livro *Sereias*. A obra nasceu do registro sensível dos fotógrafos Fernanda Oliveira e Sérgio Carvalho, que acompanharam por cinco anos a rotina de um grupo de mulheres que praticam a pesca artesanal, no Ceará. As imagens e as histórias das pescadoras, lagosteiras e marisqueiras que ilustram essa arte antiga, Cleomar, Márcia, Maria Cabelão e Sidnéia, viraram também exposição. Assim, a rotina de cada uma delas vai sendo esculpida, mostrando a beleza do cotidiano de um ofício que arrisca se perder no tempo. As pescadoras (ou sereias) do Ceará são, dessa maneira, um grupo de resistência. Além disso, elas mostram que qualquer um, homem ou mulher, pode ser aquilo que deseja. No caso delas, o mar não é apenas fonte de subsistência, mas de realização. Uma trajetória que merece ser contada, registrada e mantida viva na memória de todos nós. "Lá dentro (no mar), sinto uma coisa que só eu sinto", resume Sdinéia, que fala com orgulho que é "uma pescadora rara no litoral do Ceará". ■

SEREIAS *é um projeto que virou livro e exposição patrocinada pelos Correios. A obra é distribuída durante o evento. Para saber mais sobre o Sereias e acompanhar o roteiro das exposições, acesse o site:* projetosereias.com

Para conseguir exercer o ofício elas precisam provar, o tempo todo, que são boas naquilo. A pressão é grande, mas o amor pelo mar sempre fala mais alto. Ao lado, Sidnéia (de camiseta verde), a mulher que "nasceu no mar"

Literatura para amadurecer

Algumas obras nos ajudam, através de enredos bem amarrados, a enfrentar os dissabores da vida com mais sensibilidade e leveza

TEXTO *Alexandre Carvalho dos Santos*

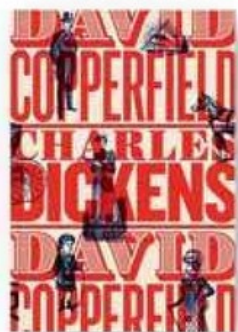
A PASSAGEM DA INFÂNCIA à adolescência, ou desta para a idade adulta, é como um salto de paraquedas: inesquecível, transformador, sem chão... quando no máximo você pode torcer para que, no fim, acabe caindo no lugar certo. Seja mais ou menos turbulento, nenhum desses "saltos" é igual ao outro. A coincidência é uma só: essa fase vai deixar marcas para a vida toda, que vão ajudar a construir o adulto que você vai ser.

É desses rituais de amadurecimento que tratam os chamados romances de formação. A expressão vem do alemão *Bildungsroman*, termo usado pela primeira vez em 1803, pelo professor de filologia clássica Karl Morgenstern, em uma conferência sobre "o espírito e as correlações de romances filosóficos". A característica principal desses livros é apresentar um protagonista em sua jornada rumo à maturidade, em busca de crescimento psicológico, moral, social ou mesmo espiritual. Com todas as pedreiras que encontramos pela frente. E que não são poucas.

Pode ser o drama por trás da combinação de novas amizades, da mudança de casa, de escola, da difícil relação com os pais, ou de um autoconhecimento em floração – o paradoxo de viver ao mesmo tempo uma sensação de não pertencimento e a construção de uma identidade. Por mais conflituosa que seja essa construção. Como bem expressa a menina Cecilia, de *As Virgens Suicidas*, romance do americano Jeffrey Eugenides. Após uma tentativa de tirar a própria vida, ela ouve do médico: "Você não tem ideia do quanto a vida fica difícil depois". Diante da bronca, ela responde: "Obviamente, doutor, você nunca foi uma garota de 13 anos".

Toru Watanabe, autor de *Norwegian Wood*, se apaixona pela ex-namorada do melhor amigo, que morreu tragicamente. Calíope Stephanides, de *Middlesex*, tenta entender a mutação genética que a trouxe ao mundo como hermafrodita. Já Holden Caulfield, do clássico *O Apanhador no Campo de Centeio*, enfrenta um drama mais comum: um esgotamento nervoso às vésperas de um Natal. Tenham temas corriqueiros ou extraordinários, os romances de formação nos fazem refletir sobre a delicadeza do nosso crescimento e a nostalgia das nossas feridas. VIDA SIMPLES traz 15 dessas histórias de saída do casulo, que valem muito a sua leitura.

ALEXANDRE CARVALHO DOS SANTOS *escreveu* Inveja *(LeYa) e se entretem com os romances de formação, enquanto não faz um para chamar de seu.*

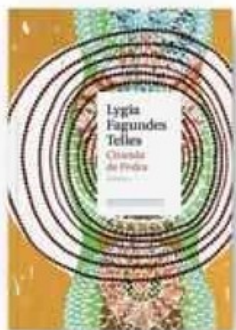
À época do lançamento da obra, o crítico literário alemão Friedrich Schlegel deu uma ideia da dimensão deste romance goethiano: "As três grandes tendências da nossa era são a Doutrina da Ciência, Wilhelm Meister e a Revolução Francesa". Exaltava, assim, um dos casos raros em que um grande livro é também o formador de um gênero. Pois, ao retratar e discutir a Alemanha de seu tempo colocando no centro da trama o processo de amadurecimento de alguém, **Goethe**, um importante romancista, não apenas criou o primeiro "*romance social burguês*" alemão como inaugurou o que chamamos de romance de formação – com todas as bases que o modelo deveria seguir. Em ***Os Anos de Aprendizado de Wilhem Meister***, ele descreve a juventude do filho de um casal da burguesia que contrariou as expectativas da família e se juntou a uma trupe de comediantes. E, assim, contando as aventuras e experiências amorosas de seu personagem, ao mesmo tempo que traça um painel da sociedade daquele tempo, Goethe inova neste que é muito mais que um livro delicioso de ler: é um ponto culminante da história da narrativa.

Publicado primeiro em capítulos, para então sair como livro em 1850, o romance ***David Copperfield***, de **Charles Dickens**, é um desafio para os maratonistas da leitura: dependendo da edição, pode ter mais de 800 páginas. Mas é um preço que se paga com gosto para apreciar um dos maiores clássicos da literatura, de grande influência nos livros sobre jovens que vieram depois dele, e que serviu de inspiração para adaptações do cinema à televisão. O romance conta os anos de aprendizagem do personagem-título: da meninice sofrida nas mãos de um padrasto cruel, passando pela convivência com os colegas de colégio interno, a vida ao lado da excêntrica e amorosa tia Betsey, até a descoberta do amor. Dickens é um especialista em falar de crianças e adolescentes, e vai à minúcia dos pequenos detalhes para descrever as pessoas que cruzam a jornada heroica de Copperfield – personagens hostis e bondosos, ingênuos ou incrivelmente malandros. Um painel multicor de retratos humanos, atual até hoje.

As desventuras amorosas e os ideais de juventude de Frédéric Moreau têm como pano de fundo os anos da Revolução Francesa, em ***A Educação Sentimental***. Mas, em contraste com as aspirações de mudança no cenário político, o personagem principal deste romance é marcado pela desilusão. O amor de sua vida é uma mulher mais velha, já casada; amor que, apesar de correspondido, nunca se concretiza. E é aí que está a grande sacada do autor, o francês **Gustave Flaubert** (autor também de outra obra-prima, *Madame Bovary*): ao chamado da aventura, ele responde com a imobilidade – um reflexo do ceticismo do escritor à época. O personagem Moreau não consegue se decidir sobre uma profissão, vivendo da herança deixada por um tio. E seus relacionamentos amorosos nunca são plenos, já que se arrastam à sombra da paixão dele pela mulher com quem nunca vai ter nada. "Todas as manhãs, jurava a si próprio que ia ser ousado. Um pudor invencível impedia-o." Nunca a melancolia do próprio fracasso foi tão bem descrita na literatura.

FOTOS DIVULGAÇÃO

Stephen Dedalus é um rapaz muito marcado pela religiosidade da mãe, cujo maior desejo é que o filho siga a carreira eclesiástica. O menino chega mesmo a se ver como futuro padre, mas há um momento de ruptura, quando passa a se interessar por arte e estética. O romance ***Um Retrato do Artista Quando Jovem***, de **James Joyce**, é autobiográfico, da época em que o autor descobriu que poderia se tornar escritor justamente escrevendo sobre o processo de se transformar em artista. Para isso, falou das lembranças de um menino católico na Irlanda, suas reflexões sobre pecado e a vida religiosa, e seu grande desejo de encontrar a própria voz artística. As inovações da literatura de Joyce já dão as caras aqui: a prosa do livro vai alcançando níveis mais elevados de estilo conforme Dedalus se torna capaz de narrar de forma mais sofisticada. Um romance de formação que reflete o desabrochar da maturidade da própria arte.

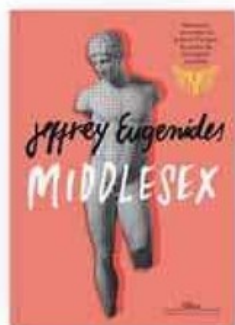
"Não vou contar toda a droga da minha autobiografia, nem nada. Só vou contar esse negócio de doido que aconteceu no último Natal, pouco antes de sofrer um esgotamento e me mandarem para cá." É dessa forma, coloquial e direta, que o adolescente Holden Caulfield anuncia o relato que vem a seguir, que se tornaria uma das obras mais influentes do século 20 – e um dos maiores paradigmas do que se entende como romance de formação. O escritor americano **J.D. Salinger** parte de uma história banal para construir esta crônica sensível sobre como a adolescência pode ser de arrasar. ***O Apanhador no Campo de Centeio*** descreve um único final de semana na vida de Holden, que é expulso da escola por ir mal em quase todas as matérias. Na volta para casa, o menino reflete, não sem revolta, sobre acontecimentos recentes e as pessoas que cruzaram seu caminho – e vai atrás de algumas delas, adiando ao máximo a inevitável bronca dos pais. Antes deste livro, praticamente não existia isso de cultura jovem – a adolescência era vista como a fase aborrecida que os pais tinham de suportar entre a doçura da infância e a realidade do mundo adulto. O sucesso mundial de *Apanhador* mudou o mundo.

Anos antes de escrever seu livro mais conhecido, *O Lobo da Estepe*, o alemão **Hermann Hesse** fez deste romance de formação, ***Demian***, sua primeira grande obra, inaugurando um processo de investigação interior que seria sua marca – muito influenciado pela psicologia analítica de Carl Jung. Abrir mão de uma situação de conforto e conformismo para a busca dolorosa da própria razão de existir – é isso que atormenta o jovem Emil Sinclair, protagonista da trama. Ele toma coragem para esse salto no escuro ao conhecer o colega Max Demian, um rapaz carismático e de brilho próprio. Como nota, o tradutor Ivo Barroso, no posfácio da edição brasileira, escreve: "Ainda mais que um romance de educação, é o relato de um processo de *reeducação*, de laborioso apagar das pegadas que o puritanismo deixa impressas na alma adolescente: a timidez, a humildade, o alheamento – armas obsoletas diante da hostilidade do mundo".

O poeta brasileiro Carlos Drummond de Andrade foi um dos intelectuais que se entusiasmaram com este primeiro romance da escritora paulista **Lygia Fagundes Telles**, que já deixava evidente a originalidade da autora. O sucesso foi tanto que ***Ciranda de Pedra*** virou novela da Globo em 1981, com Lucélia Santos no papel da sofrida Virgínia. A personagem é a caçula e a única de três filhas que vai morar com a mãe – uma mulher de frágil equilíbrio psicológico – quando os pais se separam. Sua infância é marcada tanto pela dor dessa separação quanto pela dificuldade de se integrar ao círculo formado pelas irmãs e seus amigos – Virgínia se sente excluída, aquela que nunca tem permissão para fazer parte de uma ciranda metafórica. Com o tempo, porém, a menina amadurece e descobre as ruínas pessoais de todos a quem ela idolatrava quando pequena – uma revelação que é, ao mesmo tempo, a libertação de um passado opressor.

O escritor mineiro **Fernando Sabino** tinha uma perspectiva muito particular do que é o processo de aprendizagem ao longo da vida: seu epitáfio, a pedido dele mesmo, dizia "Aqui jaz Fernando Sabino, que nasceu homem e morreu menino". Por isso seu grande romance de formação não poderia ser menos idiossincrático. ***O Encontro Marcado*** trata do amadurecimento errante de Eduardo Marciano, um jovem/adulto na busca desesperada pelo sentido da vida. Além da viagem existencial do protagonista, o livro fala muito do valor da amizade, que atravessa o tempo e as circunstâncias, milhares de mesas de bar e uma saudade enorme. O espírito poético que arrebata os personagens contamina o livro todo, em passagens líricas como esta: "De tudo ficaram três coisas: a certeza de que ele estava sempre começando, a certeza de que era preciso continuar e a certeza de que seria interrompido antes de terminar. Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sono uma ponte, da procura um encontro".

O caráter de transformação de vida nos relatos de formação se sobressai em ***A Redoma de Vidro***, que foi o único romance publicado pela poeta americana **Sylvia Plath** – lançado, aliás, semanas antes do suicídio da autora. Trata da ascensão e queda de Esther Greenwood, uma universitária brilhante que conquista o emprego dos seus sonhos: um estágio na redação de uma badalada revista de moda. Mas tanto glamour não a impede de acabar numa indiferença sofrida e paralisante, que a leva à internação numa clínica psiquiátrica. Mais do que uma boa história, o que este livro oferece é a rara chance de conhecer por dentro a mente de uma jovem com depressão, num registro corajoso, preciso e obviamente autobiográfico. "Me sentia muito calma e muito vazia, do jeito que o olho de um tornado deve se sentir, movendo-se pacatamente em meio ao turbilhão que o rodeia."

FOTOS DIVULGAÇÃO

Uma tragédia em comum aproxima, em 1968, o universitário Toru Watanabe de Naoko, uma garota mais velha e de atitudes libertárias. A moça havia sido namorada do melhor amigo de adolescência de Toru, que tirou a própria vida, o que não impede que os dois se apaixonem – um reencontro delicado, que tem de lidar com o tabu e a dor que a morte do rapaz lhes impõe. E com mais um abismo: o desequilíbrio psicológico de Naoko, que acaba por ser internada num sanatório. Questões filosóficas e sentimentais se combinam no romance ***Norwegian Wood,*** repleto de referências pop dos anos 60, e que tem como cenário uma Tóquio em ebulição cultural. O próprio título do livro, feito pelo popular escritor japonês **Haruki Murakami**, reproduz o nome de uma canção dos Beatles, composta por John Lennon – uma cena de sedução em que o homem apenas acha que está no comando, pois é a mulher quem dá as diretrizes de um encontro. Como no sensível caso de amor de Toru e Naoko.

Distante dos romances de formação mais convencionais, ***Middlesex,*** do americano **Jeffrey Eugenides** (mesmo autor de *As Virgens Suicidas*), trata de um amadurecimento muito específico: o de uma hermafrodita. "Nasci duas vezes: primeiro como uma bebezinha, em janeiro de 1960, num dia notável pela ausência de poluição no ar de Detroit; e de novo como um menino adolescente, numa sala de emergências nas proximidades de Petoskey, Michigan, em agosto de 1974." Tendo de lidar com essa condição rara, Calíope/Cal Stephanides (que narra a história já como um adulto de identidade masculina) investiga segredos antigos de família para entender como uma mutação genética atravessou gerações a partir de um casamento entre dois irmãos até chegar ao seu próprio corpo. Assim, o romance de aprendizagem aqui é também uma saga familiar, que parte da fuga de uma Grécia em chamas, passa pela Lei Seca nos Estados Unidos e chega aos protestos da população negra, já nos anos 60. Uma obra que aborda a questão de gênero e rendeu um prêmio Pulitzer a seu autor.

Juventude, do escritor sul-africano **Coetzee**, é uma obra autobiográfica, repleta da memória pessoal do autor. E, também seguindo os cânones do gênero, narra o conflito entre os ideais de juventude e a realidade sem fantasia da vida como ela é. John é um estudante de matemática, mas só pensa em virar poeta. Passa o tempo à espera das experiências extraordinárias que lhe trarão a inspiração para a poesia superior. E é por isso que, na contramão de Rimbaud, deixa sua África do Sul, do final dos anos 60, rumo à Europa. Mas o que encontra por lá não é o destino artístico, muito pelo contrário: vira programador de computadores. Ainda que a ansiedade e a desilusão – permeadas de bom humor – deem o tom do livro, há esperança para o alter ego do autor: o próprio Coetzee, após a matemática e os computadores, conseguiu viver de literatura. Com tanto êxito que ganhou um Prêmio Nobel em 2003. Vale a pena perseguir os sonhos.

Um dos romances mais sombrios dos últimos tempos é esta ficção científica, ***Não Me Abandone Jamais***, que relata uma experiência transformadora ao mesmo tempo em que questiona os limites da ciência. Kathy, agora aos 31 anos, recorda a época passada num internato muito especial, bonito e quase idílico, onde os jovens são incentivados para atividades artísticas e a boa convivência – mas curiosamente nunca falam sobre os próprios pais e são mantidos absolutamente isolados do resto do mundo. O que mais une esses rapazes e meninas é uma grande solidão diante do que o destino lhes reserva (e, atenção, aqui vai um grande e inescapável SPOILER). Cada aluno ali é um clone humano, gerado e criado com uma única finalidade: chegar bem e saudável à idade adulta para, então, se tornar doador de órgãos. Vão doando suas partes vitais para a medicina, até que o próprio corpo não resista mais. Uma fábula triste, escrita pelo autor nipo-britânico **Kazuo Ishiguro**, mas incrivelmente verossímil em face da loucura humana.

Muito adolescente sabe o que é se sentir invisível na escola. Alguns até gostam da situação, de não serem notados por ninguém. Pode ser uma forma de escapar do bullying ou de resistir às pancadas emocionais dessa fase de transição. Mas a "abstenção de existir" também gera um vazio – incontornável e com reflexos para a vida toda. Para falar da forma mais íntima possível sobre o amadurecimento num ambiente escolar opressor, o americano **Stephen Chbosky** centra a narrativa de ***As Vantagens de Ser Invisível*** nas cartas escritas pelo adolescente Charlie. É nelas que o jovem desabafa sobre dramas de família, a descoberta da sexualidade, a relação com drogas e, principalmente, a formação de amizades que o tiram a fórceps desse limbo da inexistência. Literatura de primeira grandeza, a obra ganhou uma bonita adaptação para o cinema e chegou ao topo da lista de livros juvenis do *The New York Times*.

Este foi o livro que primeiro chamou a atenção da crítica para o escritor gaúcho **Daniel Galera**. É de perda e culpa que o livro ***Mãos de Cavalo*** trata, numa história sobre formação de identidade. O título vem de um apelido relacionado ao tamanho das mãos do cirurgião plástico Hermano, que tem sua vida contada em três fases distintas: aos 10, aos 15 anos e então já adulto. Acontecimentos dessas épocas distantes, como um tombo de bicicleta, os preparativos para uma viagem à Bolívia e um casamento não planejado, surgem de forma intercalada, revelando o domínio do registro ao lidar com a maneira sem disciplina com que as nossas memórias vêm à tona. E sempre com emoção: Hermano parece buscar situações-limite como fuga da realidade. "Teve consciência de que era apenas isso que o movia a descer aquela escadaria tantas vezes, a possibilidade de queda, de se arrebentar no chão. E esta seria a mais espetacular de todas. Era o que tinha a dizer às pessoas lá em cima. Estava pronto para sangrar. Era seu talento."

FOTOS DIVULGAÇÃO

FOTOMONTAGENS COM IMAGENS DA SHUTTERSTOCK

Brincar é mais do que um momento de lazer. É o que deveria ser o verdadeiro trabalho da criança. Através da diversão, os pequenos descobrem possibilidades, exercem a criatividade, entram em contato consigo mesmos e com o mundo

Brincar faz bem

Valorizar os momentos de diversão e incentivar as brincadeiras das crianças é um caminho para viver a infância de forma plena e promover um futuro feliz

TEXTO *Débora Zanelato*

"JÁ ESTÁ PRONTO O MACARRÃO!", diz o garotinho orgulhoso, em frente ao seu fogão de brinquedo, enquanto mexe uma colher de pau dentro de uma leiteira. "Já está, rapaz?", responde o pai, que também cozinha, no fogão de verdade. "A gente vai comer tudo! Toma macarrão!", o pequeno responde, oferecendo uma colherada da comida imaginária. "Huumm! E que molho é esse que você fez?" Alguns segundos depois o garoto diz: "Eu fiz molho de manga!".

Essa pequena cena, real, está no documentário *O Começo da Vida*, dirigido por Estela Renner e lançado por aqui este ano. O filme, de uma delicadeza ímpar, fala sobre a importância dos cuidados com a criança em seus primeiros anos de vida, e que desses cuidados também faz parte o brincar. Talvez nossa postura sisuda construída com o passar dos anos tenha o rompante de contrariar a possibilidade de um molho que não seja branco ou ao sugo. Mas, se a gente se permitir brincar, vai se dar conta de uma verdade preciosa: na imaginação, não há limites; o molho sempre pode ser do que a gente quiser.

Brincar é não só um momento de lazer e fantasia, é a estratégia que a natureza nos deu para que a gente pudesse se desenvolver. "Brincar serve para aprender, para experimentar, para resolver. Serve para pôr afeto, movimento e paixão onde só existia razão. Para nos ligarmos uns aos outros... Brincar ensina a liberdade", responde o psicanalista português Eduardo Sá, autor do recém-lançado *O Ministério das Crianças Adverte: Brincar Faz Bem à Saúde* (Casa da Palavra). Divertir-se é algo tão natural para a nossa existência que até os animais fazem isso: o cachorro, o gato, o leão e inclusive a formiga. "Assim como nos alimentamos para crescer, brincamos para estimular situações, testar limites, entender como o mundo funciona", conta Priscila Cruz, fundadora do movimento Todos pela Educação. Quando empina uma pipa, carrega uma boneca nos braços, inventa cidades com caixas, carrinhos e dinossauros, uma criança entende o que ela gosta, percebe o outro, o mundo e a si mesma.

Mas o valor do brincar parece estar em perigo. Seja porque as crianças estão mais conectadas aos celulares e tablets, seja porque as atividades escolares e cursos extracurriculares preenchem todo o dia ou, ainda, porque os pais levam uma rotina atribulada. Uma recente pesquisa conduzida pela empresa independente Edelman Berland para o movimento #LivreParaBrincar revelou que, segundo os pais, »

Resgatar o valor das brincadeiras que partem de construções simples, como uma cabana feita de cobertores sobre as cadeiras ou de uma caixa de papelão que vira capacete é permitir que a criança explore sua criatividade de forma plena e ativa

» as crianças gastam a maior parte do seu tempo livre nas telas (24%) em comparação ao número de horas despendido em ambientes abertos (15%). Baseada em entrevistas com 12 mil pais em dez países, ela traz outro dado assustador: detentos de presídios de segurança máxima têm mais horas para a diversão livre do que boa parte das crianças no mundo.

Crianças precisam ser crianças. Só que muitas delas têm suas agendas tão cheias quanto a dos adultos. Passam cada vez mais tempo na escola ou cumprindo os desejos dos pais, que, bem-intencionados, colocam os pequenos no reforço, no curso de idioma, em variadas atividades esportivas. Assim, no anseio de fazer dos filhos adultos bem-sucedidos, corremos o risco de distanciar as crianças de um presente e de um futuro verdadeiramente feliz. "Existem estudos que mostram que ser realizado em seu projeto de vida tem muito mais a ver com habilidades socioemocionais desenvolvidas do que muitas vezes com sua trajetória acadêmica", observa Priscila. O professor Eduardo Sá também endossa essa ideia. "Não são, regra geral, as crianças que tiram melhores notas na escola que se transformam em adultos brilhantes. Treiná-las para serem adultos brilhantes é submetê-las a uma ideologia em que a vaidade, no imediato, parece dominar sobre todas as coisas. Crianças que não brincam tornam-se homens e mulheres que não arriscam e que não lutam por um sonho. Que são insatisfeitos e arrependidos, em vez de pessoas em paz." O melhor jeito de contemplar o trabalho e o lazer é mesmo o equilíbrio. "A aquisição de habilidades é de fato positiva, mas precisa vir acompanhada de um tempo desestruturado de brincar, em que a criança é livre para explorar e se divertir como quiser, e não que no fim do dia ela só tenha feito aquilo que foi proposto pelos adultos", diz Daniel Becker, médico pediatra e pioneiro na pediatria integral, que enxerga a criança em sua totalidade.

Mais analógico, menos tecnológico

A tecnologia ocupa uma dimensão importante da nossa vida. Mas é preciso notar que, em excesso, o uso dos *gadgets* nos retira do convívio em família – e isso vale não só para os filhos como também para os pais. Em geral, os jogos nas telas não exigem uma postura protagonista dos pequenos. Mesmo que seja uma brincadeira interativa, a garotada ainda fica muito passiva, apenas recebe o que já é proposto no aparelho. E isso vai contra o brincar livre, em que ela é quem decide os rumos de uma brincadeira, cria e muda suas regras e dinâmicas, exercendo a criatividade. Aí, limitar o tempo dos filhos nesses aparelhos parece duro e frustrante, mas ainda é essencial. "As crianças podem se sentir contrariadas, relutantes a se envolver em outra atividade. Mas os pais devem persistir, pois mesmo esse tédio, esse ócio, é importante. Logo ela naturalmente vai procurar algo diferente para brincar", sugere Priscila.

A verdade é que as crianças não precisam de muito. Brincar é simples, é mais presença e menos presentes. "Pegar uma caneta, colocar um boneco sobre o acessório e fingir que ele está em um avião é uma fantasia rica, expressa uma linguagem, cria conexões, faz a brincadeira ser mais real", indica Sheila Leal, psicopedagoga e especialista em desenvolvimento infantil. "Objetos inventados pelas crianças são positivos porque elas fazem parte do processo, são protagonistas da brincadeira", acrescenta.

Com essas ideias, Sheila causou estranhamento na mãe Leilane Landgraf, quando disse a ela em uma consulta para deixar de lado os brinquedos caros que comprara para o filho Lucas e optasse por objetos que já tinha em casa. "Fiquei surpresa quando ela disse para brincar com caixas de papelão e lápis de cor. Achei esquisito! Eu pensava que brinquedos bons eram os caros, e que rechear o quarto de presentes era suficiente, não a minha participação. Depois, quando eu via meu filho passando mais tempo entretido com uma caixa – que ele transformava em carro, casa, chapéu – do que com um artigo caro, eu desfiz esse meu conceito. Acho que até parei de frequentar lojas de brinquedos", conta, orgulhosa. Leilane percebeu que quanto mais envolvido o filho estivesse no processo, mais tempo ele passaria brincando. "O brincar é uma arte que simula a vida. E a criança precisa assumir um papel ativo. Boa parte dos brinquedos reproduz um personagem da TV, e aí o *script* daquela »

A regra da criança é justamente subverter os objetos, transformando-os em brinquedos. Assim, os pais não precisam criar um cenário cheio de artigos caros. Muitas vezes, o que a garotada mais gosta é de dar novo significado ao que há na casa

» diversão já está dado. Se o boneco é genérico, o pequeno é que ditará o roteiro. Você corta a criatividade com um brinquedo cuja rota está pronta", observa Daniel. Leilane reparou algo parecido com as tradicionais pistas de carrinhos, que foram substituídas por rolos de fita crepe. "Primeiro, a fita era uma pista, depois, virou uma corda bamba. E ele nem sabia o que era uma corda bamba. Quando foi ao circo, pôde se lembrar da brincadeira em casa", conta.

As atividades lúdicas, em que os pais ou responsáveis propõem tarefas com um propósito, também são importantes, mas é imprescindível permitir que a criança também dite as próprias regras. Na hora de brincar de casinha, ela pode optar por ser o pai. E o pai virar o filho. Aceitar essa inversão ajuda o pai a perceber em que medida está sendo capaz de transmitir seu amor e os valores necessários. "Quando a criança trata o pai como filhinho, ela tende a reproduzir as atitudes dele nesse jogo. E isso é rico, pois os pais podem observar o que estão fazendo de errado. Aí, mudamos nossa conduta no dia a dia e, quando voltamos a brincar, percebemos uma atitude diferente da criança", observa Sheila.

É preciso presença

Para mergulhar com os filhos nesse mundo de descobertas que as brincadeiras oferecem, é preciso empatia. Criar um ambiente seguro e sem julgamentos, onde ela se sinta acolhida para expressar o que ela é. E manter um olhar sensível para perceber se o desejo de se entreter sozinho é verdadeiro, como forma de conquistar autonomia, se demonstra timidez ou se reflete um medo em relação aos pais. Ah, e pais que se envolvem na diversão também aprendem. "A gente foi deixando de brincar por vergonha, por um bloqueio nosso. Fomos feitos pra brincar até o fim da vida", acredita Priscila. Se o tempo é curto, é possível criar alternativas para estar mais presente e incluir a criança em nossas atividades, como o pai do começo deste texto cujo filho brincava de cozinhar enquanto ele também estava no comando das panelas. "No supermercado, em vez de exigir da criança uma postura de adulto, podemos brincar, fingir que ela é um super-herói", sugere Priscila.

Brincar ao ar livre também é essencial. Definir uma carga obrigatória para isso é difícil, já que cada família tem uma realidade. Mas optar pelos parques aos shoppings é outro ganho valioso: nesses centros, lazer se confunde com consumo, enquanto que na natureza, a criança experimenta a vida em sua forma mais orgânica, cheia de texturas, relevos, cores e aromas. O convívio com a pluralidade de meninos e meninas nesses espaços também desperta para a tolerância e a sociabilidade. Pesquisas sugerem que essa vivência ao ar livre é positiva para reduzir alergias, ansiedades, distúrbios do sono, além de trazer muitos outros benefícios. Se faltam espaços apropriados, principalmente nas grandes metrópoles, é importante não esmorecer. "Brincar também é um direito estabelecido. É uma obrigação do poder público ofertar esses espaços", observa Vital Didonet, pedagogo especialista em políticas públicas. Ele sugere que os pais de uma comunidade façam requerimentos para o conselho da cidade.

Motivadas justamente pelo interesse em dar aos filhos alternativas para brincar ao ar livre, duas mães de Belo Horizonte, Flávia Pellegrini e Miriam Barreto, criaram, em 2012, o Na Pracinha, uma plataforma com sugestões de programas na cidade. Logo o site formou uma rede de famílias que hoje se encontra para atividades que promovem o resgate da relação entre a família e a cidade, com a ocupação de áreas públicas. "Os pais se envolvem, correm junto, soltam pipa, se escondem. E o melhor: riem muito. É uma cumplicidade sem tamanho", dizem. Um exemplo de que criança não precisa só de pais, mas de uma comunidade capaz de se unir e transformar as relações.

Os benefícios do brincar são mesmo infinitos. Porque ele não serve só para que os filhos sejam melhores no futuro. É, sobretudo, uma forma de viver o presente e desfrutar dessa infância, que, como tal, merece ser experimentada com alegria. Nas brincadeiras, reencontramos nossa humanidade, redescobrimos nosso próprio mundo. Revisitamos nossa infância e nos tornamos mais abertos para um universo em constante mudança. Não há certo e errado. Nem no quesito molho de manga. ■

Deixar para depois...

Ou fazer agora? A louça que deixamos na pia ou o relatório que postergamos completar, como mediar o desejo imediato com a satisfação da tarefa cumprida

POR **EUGENIO MUSSAK**

PERGUNTAS IMPERTINENTES: você já deixou para fazer amanhã algo que, no fundo, você tinha esperança que não precisasse ser feito? Já pensou seriamente em não levantar da cama pela manhã? Já ficou na cama apesar de ter se comprometido com a academia? Já cabulou uma reunião com uma desculpa esfarrapada? Ficou, alguma vez, navegando pela internet em vez de escrever aquele relatório ou artigo?

Já fez uma ou mais dessas coisas acima? Ótima notícia, você é humano. Aliás, excessivamente humano. Eis uma de nossas principais marcas registradas. Travamos internamente, todos nós, uma luta inglória entre dois inimigos mortais: a necessidade e o desejo. O que devemos fazer e o que desejamos fazer. Há uma disputa permanente entre esses dois atores poderosos que buscam ocupar a sala de comando e definir nosso comportamento.

Pessoalmente, confesso que convivo com essa praça de guerra desde sempre, e, como os dois estão dentro de mim, fazem parte do mesmo ser, que sou eu mesmo, eu sempre ganho a batalha, não importa quem levou a melhor. E também sempre perco, não tem jeito.

Essa talvez seja uma das maiores angústias do ser humano. Como ter disciplina, priorizar, focar, não procrastinar, e, acima de tudo, como resistir aos impulsos? Como dedicar tempo, atenção e esforço para fazer algo que, comparado com outras coisas que estão ao alcance da mão, são muito pouco prazerosas?

É bem possível que o melhor caminho seja a famosa tomada de consciência, que neste caso significa a percepção de que tudo o que fazemos, ou que não fazemos, terá uma consequência em algum momento. Cedo ou tarde.

Em geral, dedicar-se com empenho a um trabalho monótono, mas necessário, terá como resultado mais provável o encontro com o prazer ou o não encontro com o desprazer. Se você acaba de jantar e se depara com a tarefa de lavar a louça, vai se pegar pensando que poderia ocupar aquele tempo lendo um livro, ouvindo música ou assistindo tevê. E isso vai gerar uma batalha interna. Não tem como evitar.

Mas vamos colocar essa situação em perspectiva? Se você se dedicar à tarefa, certamente experimentará um grande prazer ao final: de ter feito, de ter vencido sua indolência, seu Macunaíma particular. Além de sentir-se bem em um ambiente limpo e organizado. Prazer puro.

Na outra mão, se você simplesmente larga tudo como está, com a desculpa de que trabalhou muito, estará criando uma situação sem volta. A louça não se lavará sozinha. Ficará lá, inerte, paciente, até a hora do café da manhã e o início de um novo dia. E não tem nada pior do que começar um novo dia realizando tarefas do dia anterior, vamos concordar. Vida cruel. Portanto, priorizar o que se precisa e se deve fazer tem o mérito de entregar satisfação ao final da tarefa e, não menos importante, evitar um desprazer maior, que fatalmente chegaria.

Como ter disciplina, dedicar tempo e atenção, priorizar, focar, não procrastinar e, acima de tudo, como resistir aos impulsos? Essa talvez seja uma das maiores angústias do ser humano

Esse tema não é novo. Foi uma das áreas de atenção de (Sigmund) Freud, o psicanalista, que se indagava por que o homem, sabendo que está construindo sua infelicidade, insiste na obra. Esse assunto interessou a praticamente todos os pensadores da psicologia humana, além de ter sido citado pelos filósofos. Aristóteles, por exemplo, nos alertou que cuidássemos de nossos pensamentos, pois eles virariam ações, que criariam hábitos, que estruturariam nosso caráter, que, por sua vez, definiria nosso destino.

Na década de 1960, o psicólogo austríaco Walter Mischel voltou ao assunto em uma pesquisa conhecida como "O Teste do Marshmallow". Funcionava assim: ele oferecia um marshmallow, ou outra guloseima, para uma criança em idade pré-escolar, com a informação de que se ela não comesse imediatamente mas esperasse alguns minutos, ganharia mais um.

O dilema era: eu avanço já sobre o marshmallow, aguçando meu desejo e acalentando um instante de imenso prazer, ou espero um pouco, não sei bem quanto tempo, e vou ganhar a oportunidade de ter o prazer em dobro? Prazer imediato garantido versus prazer maior mais tarde. O que você escolheria, caro leitor, se tivesse apenas 5 anos de idade?

A descrição das reações dos pequenos provoca riso e pena. As decisões foram diferentes, bem como as estratégias adotadas, principalmente pelos que resolveram esperar. Alguns desviavam o olhar ou falavam sozinhos, sempre na expectativa de encontrar forças para resistir.

Pode parecer maldade, mas aquele teste estava apenas simulando uma das milhares de situações com as quais eles ainda se defrontariam pela vida afora. Sim, todos nós temos nossos marshmallows, escolhas, dúvidas sobre como usar nossos esforços a cada momento da vida.

Duas conclusões importantes foram encontradas pelo pesquisador. A primeira só foi percebida anos depois. As crianças que participaram do teste foram acompanhadas até a vida adulta e a observação foi surpreendente. Os pequenos que resistiram ao impulso e postergaram o prazer tiveram indicadores mais favoráveis na vida. Acontecimentos como casamentos mais estáveis, carreiras mais exitosas, habilidade para ganhar dinheiro, e até saúde física e índice de massa corporal menor. Surpreendente, não? Não para os estudiosos do comportamento. Eles sabem que a força para resistir aos impulsos se transforma em poder de realização.

A segunda conclusão é alentadora. Essa qualidade pessoal é, sim, algo que pode ser ensinado, aprimorado, desenvolvido, incorporado. Não é inato. Por isso a pedagoga inglesa Margaret Dawson, uma voz respeitada quando o tema é educação, propõe algumas mudanças no sistema educacional, e o principal é a inclusão do que ela chama de habilidades executivas nas meninas e nos meninos, sendo a primeira a capacidade de resistir a impulsos. O resto será consequência, acredita ela. Para pensar...

Quanto a mim, ainda me debato com essa dificuldade que, tantas vezes, se transforma em procrastinação, com consequências pouco agradáveis. Não que sirva de consolo, mas sei que não estou só. O próprio Mischel começa seu livro *O Teste do Marshmallow* (Objetiva), declarando sua dificuldade. "Autocontrole nunca foi meu forte", confessa sem pudor. Ufa! ■

EUGENIO MUSSAK costuma atrasar a entrega do texto todos os meses, mas promete se emendar.

Caminhantes noturnos

Receber uma dose de conforto, após o sobressalto causado pelo medo do escuro ou de um pesadelo, é também uma lição de confiança e amor

POR **DIANA CORSO**

POR QUE AS CRIANÇAS vão para a cama dos pais e eles não conseguem tirá-las de lá? Essa pergunta é repetida à exaustão, inclusive por casais envergonhados desse pecado. Entre as explicações, há uma que pode lhes aliviar a culpa: à noite todos sentimos medo, e os pais se identificam com a ansiedade demonstrada pelos pequenos.

Nunca me esqueci dos terrores noturnos que vivi na infância, das artimanhas tentado acordar meus pais, desde choros propositalmente audíveis até visitas à sua porta, onde nem sempre tinha coragem de bater. Houve uma fase em que tinha pânico de um calendário que ficava no corredor visível do meu quarto. Brinde de uma loja, sua imagem mostrava cores misturadas formando belos (de dia) conjuntos. Naquela mancha colorida, eu projetava faces, olhos, narizes. Meus monstros tinham caras humanas. Paralisada, eu mal ousava colocar um dedinho para fora das cobertas. Além do mais havia o terrível e enigmático espaço embaixo da cama. Imagine a coragem necessária para descer e mover-se até o quarto dos pais pedindo socorro.

A cama de uma criança apavorada é como um barquinho rodeado de tubarões. Alguns desses pequenos marujos ainda dão-se ao trabalho de lançar-se às trevas levando consigo seu brinquedo preferido. Partir e deixar para trás seu urso de estimação seria uma covardia, além do que ele é um companheiro imprescindível na travessia. Levei um bocado de tempo até conseguir dizer à minha mãe que tinha medo do calendário, que foi imediatamente removido. Obviamente para ser substituído por outro abrigo de monstros: como um cabideiro, ou a porta de um armário.

Os pais acodem aos filhos aterrorizados porque lembram disso. É duro ser rigoroso com quem está em pânico. Some-se a isso que para os pequenos, assim como ocorre até para os adultos quando estão assustados, é difícil diferenciar entre o que se sonhou e a realidade.

A noite não é fácil para ninguém, em época alguma da vida. É claro que dormir pode e deve ser repousante. Só que, por vezes, os olhos insistem em encontrar seus monstros na escuridão. Essas criaturas vivem de tocaia. Se convidadas pela imaginação, se lançarão sobre nós.

Depois que crescemos já deu para entender que essas coisas são imaginação e a noite, uma tela em que se projetam nossos fantasmas. É como no cinema: a luz se apaga para que a fantasia se acenda. Há noites que são uma batalha contra aquelas ideias que gritam em silêncio, do tipo que se mastiga sem conseguir engolir. Elas são os monstros favoritos dos crescidos.

Acredito que as tantas vezes em que não me acudiram forjaram a pouca coragem que tenho. Por outro lado, os aconchegos que recebi ensinaram-me a confiar, a continuar procurando-os nos braços de quem aprendi a amar. ■

DIANA CORSO é autora do livro *Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista*.

Um desejo de coração

De tempos em tempos, experimente aspirar algo capaz de chacoalhar o modo pelo qual estamos vivendo

POR **GUSTAVO GITTI**

QUE A GENTE SE AJUDE coletivamente. Não é possível que tanta gente esteja com o mesmo problema, mas sempre procurando solução isolada, focando só em si. Recebo mensagens de um jeito que parece que não tem ninguém ao redor. É muita gente pensando em fazer terapia, coaching ou tomar remédio por falta de opção. Nada há de errado nisso, mas o um a um profissional é insuficiente. Precisamos de mais um a um o tempo todo entre todos da comunidade.

Que a gente "despessoalize" os problemas. Estamos coletivamente produzindo um mundo doente e ao mesmo tempo vemos cada pessoa isoladamente assim. Se já é difícil tratar o zika como epidemia, imagine se fôssemos diagnosticados assim: "Isso é um problema específico seu, volte depois". É isto que, sem querer, estamos dizendo uns aos outros: "Ajuste-se".

Que a gente reforce as visões amplas e benéficas e não perca tanto tempo criticando e dando atenção a visões estreitas e danosas. Que a gente não se distraia coletivamente, que a gente dê seguimento nas grandes conversas. Elas não são tantas assim... É feminismo. É redução do trabalho. É impacto ambiental. É reforma política. É educação para a felicidade. É treinamento da mente em equilíbrio e compaixão. É empoderamento de todo processo humano: do nascer ao morrer. É essencialmente o uso de tudo que é linguagem e técnica e infraestrutura para o bem-estar dos seres. Por isso precisamos refinar nossa clareza sobre felicidade genuína, senão vamos gastar muito tempo e dinheiro em movimentos pouco benéficos. Que a gente não mova uma palha que não seja nessa direção. E não são várias as direções. Podemos sentar em roda e descobrir um sonho que acolha todos esses movimentos — não como mais um movimento tentando integrar tudo isso, mas como uma visão por trás, um sorriso que imediatamente una todos nós sem precisar que cheguemos a um consenso grosseiro, só de nos sentirmos fazendo a mesma coisa.

Que a gente se dê conta de que os caminhos de lucidez estão presentes, completamente disponíveis. É arrogância parar só em uma citação ou palestra perdida como referencial de sabedoria. Podemos pesquisar direito, perguntar mais, chegar às origens das origens. Que a gente não se contente em resolver mais um draminha, um probleminha aqui e ali. Que a gente aspire cultivar e andar por aí com uma mente livre, generosa, amorosa, capaz de encarar todo tipo de sofrimento, nosso e dos outros, em todas as escalas. Que a gente aspire isso todo dia, mesmo sem saber direito como avançar nesse sentido. E que esse processo seja divertido, que tenha alegria e curiosidade aí. Que só de ter essa aspiração, de visualizar tais possibilidades, só isso seja o suficiente para nos alegrar imediatamente! ■

GUSTAVO GITTI é professor de TaKeTiNa (florescimento humano pelo ritmo). Seu site, gustavogitti.com

Ritual de passagem de uma nova era

Minha filha Clara e VIDA SIMPLES completam 14 anos. E esse é um ciclo que confronta e questiona tudo o que é inconsistente

POR **LUCAS TAUIL DE FREITAS**

MEU PRESENTE neste ano de festa é uma narrativa de esperança que vem do Oriente. Um relato sobre o primeiro modelo de participação pública em massa no processo democrático que floresce em Taiwan. Em março de 2014, um grupo de estudantes ocupou o Congresso da ilha contra um acordo comercial que poderia submeter o lugar a pressões políticas de Pequim. Nascia o Movimento Girassol, que por 21 dias tomou com tendas coloridas três quarteirões em torno do Parlamento. Com o apoio de ativistas digitais, a ocupação foi filmada e transmitida para as partes mais distantes da ilha. A tomada pacífica do Legislativo criou condições ideais para amalgamar os diferentes setores da sociedade.

Ambientalistas, sindicalistas e reformistas ocuparam áreas separadas da vizinhança. À medida que o grupo se organizava e começava a deliberar, um processo paciente para dar voz a todos os envolvidos tomava corpo. Transmitido ao vivo para todos os interessados em participar, a prática transparente de escuta profunda e consulta a todos os envolvidos conquistou o coração da nação. Milhares de cidadãos testemunharam ao vivo práticas simples e efetivas de decisão coletiva que colocaram em movimento uma revolução pacífica, que nos últimos dois anos transformou a cena política do país. Hoje, cinco das seis principais cidades da ilha são governadas por líderes apoiados pelo Movimento Girassol. Assim como no Brasil, a democracia ainda é jovem nessa ilha com 23 milhões de habitantes. Taiwan recentemente elegeu sua primeira presidente: Tsai Ing-wen, que assim como seu predecessor trabalha lado a lado com ativistas digitais do Movimento Girassol na criação de tecnologias de participação cívica.

Taiwan é o nome da plataforma criada pela aliança entre governo e ativistas. Com foco na transparência e em uma prática de escuta. A iniciativa permite a participação de diferentes setores da sociedade nas decisões que os envolvem. O Executivo e o Legislativo estão comprometidos em acatar os consensos encontrados em consulta pública por meio da plataforma de participação direta da população nas decisões.

Ouvi a história da revolução em marcha em Taiwan durante a conferência Open Source Open Society, na Nova Zelândia. O palco em Wellington brilhou com a presença de Audrey Tang, uma das líderes da revolução em curso. Audrey carrega um coração ainda mais potente que sua mente brilhante. Ela revoluciona não apenas o governo de sua terra natal mas os conceitos estabelecidos de gênero. Ela é um exemplo vivo de uma pessoa que não só vive sua transexualidade com conforto como lidera positivamente a revolução em seu país. Audrey é a imagem da liberdade em exercício que inspira a nova geração que vai liderar nosso século. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS navegou meio mundo para ouvir esse relato de esperança.

Diga sim para você

Podemos escolher acreditar em qualquer coisa. Então por que não acreditar em nós mesmos e ser quem verdadeiramente somos?

POR **PAULA ABREU**

A ESCRITORA americana Marianne Williamson diz algo em que eu acredito cegamente: como tudo na natureza, somos programados para crescer e nos tornar nós mesmos, mas a grande diferença entre o homem e o resto da natureza é que nós podemos dizer não. Pá!

Uma semente de laranjeira vai virar uma laranjeira e dela vão nascer laranjinhas bebês. Do ovo vai nascer o pintinho que vai virar uma galinha que vai botar outro ovo de onde vai nascer outro pintinho. A água que evapora vai virar nuvem e vai se precipitar e virar chuva numa bela tarde do nosso outono.

Mas você... Você nasceu para crescer e se tornar você, com tudo o que isso representa. Nasceu para ser o seu melhor, para ser o que mais quer ser dentro do seu coração. Para contribuir com os seus talentos, dons e habilidades na cocriação de uma sociedade e um mundo melhor. Você nasceu para ser feliz.

Mas, por algum motivo, você pode dizer não. A semente não pode decidir que não quer virar árvore. A laranjeira nunca conseguirá dar manga. O pinto não consegue fingir que é um javali. A água que evapora nunca vira lava de vulcão, mas chuva. Sempre chuva.

No entanto, por algum motivo, a você foi dado o poder de escolher acreditar em qualquer coisa que quiser. Com isso, você consegue criar significado para as histórias da sua infância, escolhe a interpretação que dá para cada coisa que ouviu dos outros e, muitas vezes, escolhe acreditar em crenças limitantes.

Você pode ter medo de ser você. Pode achar que já está velho demais para isso e que, se for você, ninguém vai gostar. Pode adiar e dizer que ano que vem vai ser você. Ou na segunda-feira. Pode achar que não tem tempo nem dinheiro para isso, que não pode ser você por causa dos seus pais ou dos seus filhos. Pode escolher acreditar que é *impossível* ser você!

E nessa, que é – até onde sabemos, pelo menos – a sua única vida, pode ser que você nunca deixe de ser semente, não quebre a casca do seu ovo ou evapore e precipite. Pode ser que nunca venha a ser você! E, quando se der conta, vai perceber que passou o tempo todo tentando preencher o vazio de não ser você com dinheiro, poder, carros novos, relacionamentos, filhos...

Com que pensamentos, decisões e atitudes você tem dito não ao seu propósito de vida? Independentemente de quais sejam, você pode a qualquer momento usar seu poder e escolher novos pensamentos e tomar novas decisões que vão levá-lo a ser quem você nasceu para ser. Talvez seja complicado mudar radicalmente, ou talvez esse seja só mais um pensamento em que você está escolhendo acreditar. Mas, com certeza, você pode dar hoje um primeiro passo, ainda que pequeno. Qual vai ser ele? ■

PAULA ABREU é coach e autora do livro *Escolha Sua Vida* (Sextante). Seu site é escolhasuavida.com.br

EDIÇÃO E TEXTO *Ana Holanda*

[1]

[2]

Casa em ordem

Arrumar a casa é também olhar para as nossas bagunças internas. É isso o que acredita a organizadora de ambientes Talita Melo, criadora da Kiiro

KIIRO SIGNIFICA amarelo em japonês, a cor da prosperidade e da criatividade. A palavra também remete a silêncio e a ouvir. Toda essa simbologia levou a organizadora de ambientes Talita Melo a batizar sua empresa assim: Kiiro – Organiza e Simplifica. Para ela, ao colocar a casa em ordem, reorganizamos nossos pensamentos e escolhas. "É profundo", garante. Ela conta mais sobre essa visão de arrumar as gavetas – e a vida – na entrevista a seguir:

Como você entrou nesse universo? Ao invés de me irritar com a bagunça, eu sentia um enorme prazer em transformar. Fazia isso com as bijoux das amigas ou na casa do namorado. Com o tempo, essas ações se tornaram minha grande válvula de escape, já que eu me sentia infeliz em todas as empresas pelas quais passei. Até que, em meados de 2010, descobri que fazer o que eu amava poderia transformar vidas, e eu ainda seria remunerada por isso.

O que faz um organizador profissional? Ajuda pessoas e empresas a destinar os itens excessivos e cria setores para tudo, o que traz fluidez e praticidade para o dia a dia.

É preciso levar em conta a história de cada um? Sim. Não só a história individual mas daqueles que serão impactados, como familiares ou funcionários. De nada adianta, por exemplo, apenas tirar uma poltrona que serve de mancebo. Preciso entender aquele hábito e moldar o espaço para que continuem a ter onde dispor as coisas, sem desconforto.

O que fazer com um objeto que não tem uso, mas valor sentimental? A pessoa tem que perguntar se aquilo tem valor para ela. Se sim, então não é o momento de se desfazer daquilo. O item pode ganhar um novo uso, se transformar. Folders podem virar papel de parede, por exemplo.

O que tudo isso ensina sobre nós? Na vida, precisamos fazer escolhas o tempo todo. Ao organizar, também. E lidar com a bagunça externa é uma maneira de olharmos para nosso interior, refletirmos sobre o porquê daquele cenário, ajustarmos tudo para ganhar tempo, espaço e, naturalmente, qualidade de vida.

KIIRO
www.kiiro.com.br

BANQUETAS COM COR E ESTILO

Acessório, feito um a um pelas mãos de artista paulista, traz histórias carregadas de lembranças e sonhos

DURANTE UMA VIAGEM, para esfriar a cabeça e pensar nos caminhos da vida, a atriz paulista Juliana Amorim mudou sua trajetória. Uma frase próxima à lápide do artista italiano Amedeo Modigliani era o empurrão de que precisava: "Seu real dever é salvar o seu sonho". De volta, pensou em algo que poderia trazer significado à sua vida. Ela não suportava mais manter empregos nos quais estava infeliz e cujo único objetivo era "pagar o aluguel". Foi quando surgiu a ideia das banquetas. Nasceu, assim, a Ju Amora, marca graciosa de banquinhos pintados à mão. "As banquetas têm valor afetivo pra mim. Me lembram casa de vó, festa improvisada, conversas pela madrugada. E é exatamente isso que gosto de dividir", conta. Todas as artes são feitas por Juliana, e o móvel tem tiragem limitada. Alguns projetos podem ser encomendados. "A pessoa me conta sua história e crio uma arte exclusiva", diz ela. As banquetas pequenas custam R$ 120 e as médias, R$ 220. Vende online para todo o país.

JU AMORA | juamora.com

[3]

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] BOGDANDIMAGES/SHUTTERSTOCK; [2] ROGÉRIO VIEIRA; [3] SI MELLO PHOTOGRAPHY

Vasos pela casa

Eles acomodam plantas miúdas com charme e delicadeza, são artesanais e produzidos com concreto

Na Soli tudo é pensado e produzido pelo casal de arquitetos Yuri Mori e Thiago Costa, que busca inspiração na arquitetura contemporânea daqui, na portuguesa e na japonesa. A maior parte das peças é feita para acomodar suculentas de pequeno porte. O ateliê da dupla fica no interior de São Paulo, mas dá para comprar o acessório pela internet. A partir de R$ 45.

SOLI OBJETOS | soli-objetos.com

As amigas Débora Saraiva e Tina Niesser criam pequenos objetos de concreto a partir do reaproveitamento de outras peças, como utilitários domésticos e refugos da indústria. Essa é a maneira que encontraram para propor um novo olhar para o trivial. O resultado são acessórios cheios de estilo, como os vasos da foto, que custam, em média, R$ 50.

GYPSO | gypso.com.br

Com afeto

UMA CASINHA ANTIGA com quintal, em Pinheiros (SP), foi o local escolhido pelo chef Mario Galluzzi para concretizar um sonho: um lugar para reunir suas memórias. Mario é engenheiro, mas não encontrou nessa profissão espaço para "fazer diferença" na vida das pessoas. Há seis anos, voltou a estudar (gastronomia) e fez uma viagem de imersão pela Itália, país de origem. Ao retornar, passou pela cozinha de alguns restaurantes e agora abriu seu espaço, o Cozinha de Afeto, que fica na tal casa do início deste texto. Durante a semana, o lugar abre apenas para eventos fechados, aos sábados serve almoço, e brunch aos domingos, para o público em geral. A comida tem toques e tempero de mãe (italiana). Para Mario, esse é seu legado: resgatar, por meio da comida, o afeto nas relações.

COZINHA DE AFETO | mariogalluzzi.com.br

COMER COM OS OLHOS

EM *Comida de Verdade* você já começa a saborear com os olhos. A obra inaugura o novo selo da editora Companhia das Letras, o Companhia de Mesa. Escrito por Yottam Ottolenghi, o livro muda a nossa relação com frutas, legumes e folhas. Os pratos, lindamente fotografados, fazem com que uma simples salada de romã se torne algo muito desejado. Além das receitas, o livro traz comentários e curiosidades sobre as viagens gastronômicas de Yottam, que nasceu em Jerusalém, mas mora em Londres.

COMIDA DE VERDADE | Yottam Ottolenghi, Companhia de Mesa, R$ 119,90

Muito além do grão-de-bico

A Com.POT produz hummus artesanal (pasta de grão-de-bico) feita apenas por mulheres de diferentes etnias. O produto nasceu da união de Sheila Mann, uma libanesa de família judaica, que aprendeu a cozinhar ainda criança com a mãe, com o genro Marcos Shayo. A marca é um filhote do projeto Peace on Table (paz à mesa) ou POT, criado por Sheila há seis anos e no qual ela dá aulas de cozinha árabe ressaltando a convivência entre culturas e religiões. Atualmente, a pasta é vendida apenas em São Paulo, nos sabores tradicional, beterraba com alho, abóbora com pimenta dedo-de-moça, cenoura com gengibre e pimentão assado e alho. R$ 16,20, cada.

COMPOT
compot.com.br

BRINQUEDOS E BRINCADEIRAS

A GARATUJA – MUNDO LÚDICO é uma loja de brinquedos. Mas não uma loja qualquer. De acordo com seus idealizadores, o casal Cássio Fernando Filter e Kelen Caus Filter, a proposta da Garatuja é resgatar a essência da infância e da diversão simples. Para isso, a loja, que fica em Santa Cruz do Sul, interior do Rio Grande do Sul, tem variedade de brinquedos, jogos e materiais pedagógicos. Tudo garimpado a dedo pelo casal. Os artigos são confeccionados em madeira, papelão, tecido ou EVA – nada de plástico. "Não temos produtos que usam pilha ou bateria. Acreditamos que a melhor energia é a da criança", diz Cássio. A loja é colorida e inspirada na fábula *João e o Pé de Feijão* e as crianças podem rabiscar as paredes com giz.

GARATUJA | www.garatuja.net.br

Crônicas para o dia a dia

O colunista de VIDA SIMPLES Eugenio Mussak acaba de lançar *Um Novo Olhar*. A obra reúne 30 crônicas relacionadas ao nosso cotidiano. Dessa maneira, Eugenio navega pela dor, frustração ou dificuldades diárias, sempre trazendo uma visão inspiradora e que nos ajuda a caminhar com mais segurança pela vida.

UM NOVO OLHAR
Eugenio Mussak
Integrare, R$ 42,90

Quanto vale o show

O MALABARISTA que distrai o motorista enquanto o farol não abre, o clown que faz a criança abrir uma risada gostosa na calçada, o mímico que leva sua arte para a porta de um comércio. Artistas de rua, enfim. Gente que enxerga na rua um palco. Para divulgar o trabalho de toda essa gente – uma dificuldade no apressado mundo atual – o diretor de fotografia Luma Oquendo acaba de criar a Street Artists TV, uma plataforma online que disponibiliza o espetáculo e "passa o chapéu" de maneira digital. Na plataforma, você assiste à apresentação e, ao final, decide quanto vale o show, podendo pagar à vista ou com cartão de crédito. "Não utilizamos o termo doação, mas sim valorização, pois é isso que esses artistas devem ser: valorizados", pontua Oquendo. O site fica com 10% do que foi pago pelo show virtual como forma de manter a plataforma.

STREETARTISTS TV | www.streetartists.tv

FOTOS DIVULGAÇÃO

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*

"Todos os dias, no caminho para o meu trabalho, eu passo por essa pracinha. E esse é um ritual que adoro. Vou andando, sentindo a tranquilidade e a energia das manhãs e, na volta, após um dia de muitas atividades, me perco observando a paisagem e, dessa maneira, relaxo. No período da florada do ipê-amarelo, me encanto com tanta beleza e exuberância em uma paisagem tão simples."

— *Christina Cabral Serafim*, Blumenau, SC